

Data-Dzień 25.03.2024 Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 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 300 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: Jablko 200g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (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 130g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana nasypko 150g (MLE GLU PSZ) sałatka zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Chrupki 15g
Kolacja	kielbasa drobiowa sucha 40g (SOJ) serek Grani 150g (MLE) rzodkiewki 20g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa drobiowa sucha 40g (SOJ) serek Grani 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	Wafle 0,37g + Serek śmietankowy 20g (MLE)	Wafle 0,37g + Serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2023,12 B:91,61 T:72,35 W:262,45 kw.tł: 32,81: w tym cukry:86,30 Bł:21,78 sól:6,27	E:2058,17 B:102,31 T:66,97 W:283,68 kw.tł:33,11 w tym cukry:52,13 Bł:30,68 sól:5,91

Data-Dzień 26.03.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ), szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) mandarynka 1 szt ok. 100 g masło extra 82 %15g (MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml (MLE)</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg z koperkiem 80g (MLE) mandarynka 1 szt ok. 100 g masło extra 82 %15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU SZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c.z cytryną 250 ml (MLE)</p> <p>II śniadanie: Koktajl z owoców mrożonych 190ml (MLE)</p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) zraz drobiowy 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>Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) sałata zielona 10g 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>Szynka drobiowa 40g (SOJ) ser żółty 50g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (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 330 ml
	E:2078,84 B:100,27 T:64,65 W:288,62 kw.tł:29,81 w tym cukry:95,07 Bł:28,54 sól:7,46	E:1898,06 B:103,30 T:55,04 W:263,69 kw.tł:26,45 w tym cukry:65,09 Bł:31,57 sól:6,96

Data-Dzień 27.03.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 70g (GLU PSZ SOJ) ketchup 20g kiwi 80g serek śmietankowy Almette 30g (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 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) serek śmietankowy 30g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) kiwi 80g 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: Sok pomidorowy 330 ml
Obiad	Brokułowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) pieczeń z karkówki 65g+sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z marchwi i ananasa 150g 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 ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek : Kisiel 250 ml
Kolacja	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 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 naturalna 40g (SEL) masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250ml
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E: 2600,69 B:118,08 T:103,30 W:316,07 kw.tł:42,91 w tym cukry:96,77 Bł:31,88 sól:7,75	E:2217,94 B:119,41 T:70,88 W:295,22 kw.tł:34,44 w tym cukry:71,73 Bł:38,40 sól:8,76

Data-Dzień 28.03.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (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 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (MLE) mix sałat 20g pomidor 45g masło extra 82 %15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Mandarynka 100g
Obiad	Jarzynowa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g makaron 150g (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 150g (GLU PSZ JAJ) sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kefir 500 ml (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 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2231,72 B:97,86 T:71,06 W:312,06 kw.tł:31,41 w tym cukry:67,24 Bł:23,07 sól:6,85	E:2135,21 B:117,98 T:63,12 W:287,43 kw.tł:29,83 w tym cukry:37,58 Bł:26,26 sól:6,26

Data-Dzień 29.03.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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)	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) II śniadanie: Chleb 50g (GLU PSZ), masło10g (MLE), serek almette 30g (MLE)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba gotowana miruna 100g (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 Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	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	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)	Chrupki 15g
	E: 2586,68 B:98,82 T:96,04 W:347,80 kw.tł:32,76 w tym cukry:97,69 Bł:31,64 sól:6,33	E:2191,96 B:106,97 T:72,72 W:296,12 kw.tł:35,59 w tym cukry:55,83 Bł:36,90 sól:6,24

Data-Dzień 30.03.2023r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) ser żółty 50g (MLE) banan 200g papryka świeża 45g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 300ml (GLU PSZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) pomidor koktajlowy 50g mandarynka 30g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Chrupki 15g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL,) łazanki z kapustą i grzybami 250g (GLU PSZ JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL) ryż z jabłkami 300g (MLE) kompot z owoców b.c. mieszanych 250 ml Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml
Kolacja	Pasztecik podlaski 75g (MLE GLU PSZ SOJ JAJ) ogórek konserwowy 50g drożdżówka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka 40g (SOJ) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b. c. z cytryną 250 ml
PD	Sok Hortex 200ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2726,08 B:84,87 T:81,40 W:435,57 kw.tł:31,10 w tym cukry:137,19 Bł:43,44 sól:5,50	E:2067,26 B:85,35 T:48,49 W:340,41 kw.tł:25,23 w tym cukry:72,04 Bł:35,72 sól:5,57

Data-Dzień 31.03.2024 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) chrzan 50g (MLE JAJ) roszponka 10g (MLE) babka piaskowa 70g (GLU PSZ JAJ MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g roszponka 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połędwiczkę po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250g</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połędwiczkę po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250g</p> <p>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)</p>
Kolacja	<p>szynka z indyka wędzona 40g (SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka z indyka wędzona 40g (SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c 250 ml</p>
PD	Soczek 200ml	Kefir 500ml (MLE)
	E:2477,78 B:102,04 T:99,83 W:306,75 kw.tł:41,38 w tym cukry:116,39 Bł:26,60 sól:6,66	E:2149,10 B:117,79 T:83,57 W:245,74 kw.tł:39,90 w tym cukry:49,67 Bł: sól:7,33