

Data-Dzień 4.03.2024r Poniedz.	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 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	Ryż na mleku 350 ml (MLE) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 %15g (MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Jablko 200g</b>
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet mielony 85g (JAJ GLU PSZ) mizeria 120g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (JAJ GLU PSZ) buraczki gotowane 150g (GLU PSZ MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek chleb graham 50g (GLU PSZ), masło 10g (MLE), serek almette 30g (MLE)</b>
Kolacja	Śledź w śmietanie 130g (JAJ MLE RYB) mix sałat 20g drożdżówka 40g (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 graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Jogurt owocowy 150 ml (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150 ml (MLE)</b>
	<b>E:2544,91 B:99,28 T:105,50 W:311,37 kw.tł:47,74 w tym cukry:85,98 Bł:22,74 sól:6,97</b>	<b>E: 2284,60 B:107,21 T:76,22 W:309,06 kw.tł:35,80 w tym cukry:54,97 Bł:32,79 sól:6,76</b>

<p><b>Data- Dzień</b> 5.03.2024 <b>Wtorek</b></p>	<h2 style="text-align: center;">Dieta pełna</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p>	<p style="text-align: center;">Manna na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ MLE</b>) filet z indyka wędzony 40g (<b>SOJ</b>) jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>) ogórek zielony 50g rzodkiewki 20g masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>) bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p style="text-align: center;">Manna na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ MLE</b>) filet z indyka wędzony 40g (<b>SOJ</b>) jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>) pomidor 45g rukola 10g masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>) bułka graham 50g (<b>GLU PSZ</b>) pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Chleb graham 50g (GLU PSZ), masło 10g (MLE), szynka z kurczaka 30g (SOJ)</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p>	<p style="text-align: center;">Ziemniaczana 350 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) połędwiczki po debreczyńsku 200g (<b>GLU PSZ</b>) makaron 150 (<b>MLE JAJ</b>) surówka z białej kapusty 150g (<b>JAJ</b>) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p style="text-align: center;">Ziemniaczana 350 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) połędwiczki po debreczyńsku 200g (<b>GLU PSZ</b>) makaron 150 (<b>MLE JAJ</b>) surówka z włoskiej kapusty 150g (<b>JAJ</b>) kompot z owoców mieszanych b.c. 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Chrupki 15g</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p>	<p style="text-align: center;">Pasztecik podlaski 75g (<b>GLU PSZ JAJ SOJ</b>) Serek Grani 150g (<b>MLE</b>) pomidor 45g masło extra 82 %10g (<b>MLE</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p style="text-align: center;">Połędwica sopocka 40g (<b>SOJ</b>) Serek Grani 150g (<b>MLE</b>) pomidor 45g masło extra 82 %10g (<b>MLE</b>) pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
<p style="text-align: center;">PD</p>	<p><b>Kefir 500 ml (MLE)</b></p>	<p><b>Kefir 500 ml (MLE)</b></p>
	<p><b>E:2600,79 B:119,51 T:97,86 W:323,83 kw.tł:36,10w tym cukry:85,31 Bł:25,19 sól:8,02</b></p>	<p><b>E:2553,14 B:135,93 T:86,54 W:323,54 kw.tł:39,09 w tym cukry:41,82 Bł:30,55 sól:8,86</b></p>

Data-Dzień 6.03.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 350g (GLU PSZ MLE)  ser żółty 50g (MLE)  kiełbasa 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</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 350 (GLU PSZ MLE)  Serek Almette 30g (MLE)  kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g (SOJ)  Jabłko 200 ml  masło extra 82 % 15g (MLE)  bułka graham 50g (GLU PSZ)  pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 ml (MLE)</b></p>
Obiad	<p>Ogórkowa z ryżem 350 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</p>	<p>Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE )  pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE)  surówka z marchwi i jabłka 150g  mix sałat 20g  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych b.c 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml</b></p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>szynka konserwowa 40g (SOJ)  serek homogenizowany 150g (MLE)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pomidor 45g  pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną b.c 250 ml</p>
PD	<b>Soczek z rurka 200 ml</b>	<b>Chrupki 15g + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
	<b>E:2389,35 B:101,01 T:83,92 W:323,12 kw.tł :39,03 w tym cukry:113,17 Bł:29,71 sól:8,16</b>	<b>E:2195,34 B:122,31 T:60,15 W:309,72 kw.tł:29,97 w tym cukry:65,92 Bł:36,04 sól:7,23</b>

<b>Data- Dzień</b> 7.03.2024 <b>Czwartek</b>	<h2 style="text-align: center;">Dieta pełna</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p style="text-align: center;">Owsianka na mleku 350g (<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>),  kielbasa krakowska sucha 40g (<b>SOJ</b>)  pomidorki koktajlowe 50 g  dżem 25g  gruszka 200g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p style="text-align: center;">Owsianka na mleku 350g (<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  kielbasa krakowska sucha 40g (<b>SOJ</b>)  pomidorki koktajlowe 50 g  pomarańcza 200g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  bułka graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p style="text-align: center;"><b>II Śniadanie: Kiwi 100g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p style="text-align: center;">Pomidorowa z makaronem 350 ml (<b>GLU PSZ JAJ SEL MLE</b>)  bitki wołowe duszone 60g + sos własny100g (<b>GLU PSZ</b>)  bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p style="text-align: center;">Pomidorowa z makaronem350 ml (<b>GLU PSZ JAJ SEL MLE</b>)  bitki wołowe duszone 60g + sos własny 100g (<b>GLU PSZ MLE</b>)  bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p style="text-align: center;"><b>Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 190g (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p style="text-align: center;">Polędwica sopocka 40g (<b>SOJ</b>)  serek hochland 22,5g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  papryka świeża 45g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p style="text-align: center;">Polędwica sopocka 40g (<b>SOJ</b>)  serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pomidor 45g  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E:2237,48 B:96,16 T:73,00 W:314,92 kw.tł :35,96 w tym cukry:110,89  Bl:31,59 sól:6,60</b>	<b>E:2082,61 B:105,44 T:65,58 W:286,76 kw.tł:31,21 w tym cukry:70,07 Bl:31,21 sól:6,65</b>

<b>Data- Dzień</b> 8.03.2024 <b>Piątek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>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)</p>	<p>pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR)  mandarynka 100g  bułka graham 50 g (GLU PSZ)  pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  masło extra 82% 15g (MLE)  kawa biała b. c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)</p> <p><b>II Śniadanie: Chleb graham 50g (GLU PSZ), masło 10 g (MLE), serek almette 30g (MLE)</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>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</p>	<p>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</p> <p><b>Podwieczorek: Kisiel 250g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	<b>Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2821,37 B:122,53 T:96,31 W:378,93 kw.tł:44,92 w tym cukry:156,21 Bł:24,87 sól:6,21</b>	<b>E:2524,02 B:134,46 T:91,67 W:304,58 kw.tł :46,352 w tym cukry:54,50 Bł:28,08 sól:5,20</b>

<b>Data- Dzień</b> <b>9.03.2024</b> <b>Sobota</b>	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	<p style="text-align: center;"> Makaron na mleku 350ml (<b>MLE JAJ</b>)  kielbasa żywiecka 40g, (<b>SOJ</b>)  ogórek zielony 50g  serek almette 30g (<b>MLE</b>)  masło extra 82% 15g (<b>MLE</b>)  chleb mieszany pszenno żytni 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Makaron na mleku 350ml (<b>MLE JAJ</b>)  kielbasa żywiecka 40g (<b>SOJ</b>)  sałata zielona 10g  serek almette 30g (<b>MLE</b>)  masło extra 82% 15g (<b>MLE</b>)  chleb graham 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250 ml </p> <p><b>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p style="text-align: center;"> Krupnik 350 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)  indyk pieczony 70g, sos własny 100 ml (<b>GLU PSZ</b>)  ćwikła z chrzanem 150g (<b>MLE</b>)  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250g </p>	<p style="text-align: center;"> Krupnik 350 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)  indyk duszony 70g, sos własny 100 ml (<b>GLU PSZ</b>)  ćwikła z kminkiem 150g,  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c z owoców mieszanych 250g </p> <p><b>Podwieczorek Jogurt naturalny 150g (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p style="text-align: center;"> Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  szynka got 40g (<b>SOJ</b>)  pomidor 45g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250ml </p>	<p style="text-align: center;"> Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  szynka got 40g (<b>SOJ</b>)  pomidor 45g  masło extra 82% 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250ml </p>
<b>PD</b>	<b>Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>	<b>Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
	<b>E:2183,53 B:107,93 T:77,66 W:273,05 kw.tł :33,81 w tym cukry:84,91 Bł :17,99 sól:6,38</b>	<b>E:2074,01 B:115,81 T:75,67 W:246,09 kw.tł:34,80 w tym cukry:55,55 Bł:26,40 sól:6,59</b>

Data-Dzień 10.03.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	kielbasa szynkowa wp. 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	kielbasa szynkowa wp 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml (MLE)  <b>II Śniadanie: Sok pomidorowy 330ml</b>
Obiad	Pieczarkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) surówka z selera 150g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek: Kiwi 100g</b>
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 graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Kubuś 300 ml</b>	<b>Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka z kurczaka 30 g (SOJ)</b>
	<b>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</b>	<b>E:2137,98 B:101,87 T:79,71 W:271,46 kw.tł:40,21 w tym cukry:48,43 Bł:35,84 sól:7,71</b>