

Data-Dzień 1.04.2024r Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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 graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml (MLE)  <b>II śniadanie: Jogurt 150 g (MLE)</b>
Obiad	Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g surówka z selera 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek: Chrupki 15 g</b>
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) mazurek 100g (MLE JAJ GLU PSZ) 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 kiwi 80g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Serek śmietankowy 20g (MLE) + Wafle ryżowe 0,37	Serek śmietankowy 20g (MLE) + Wafle ryżowe 0,37
	E:2479,03 B:126,51 T:82,78 W:321,82 kw.tł:37,16 w tym cukry:121,21 Bł:29,16 sól:5,22	E:2087,72 B:140,51 T:57,40 W:268,15 kw.tł:28,46 w tym cukry:55,90 Bł:31,91 sól:4,93

<b>Data- Dzień</b> <b>2.04.2024</b> <b>Wtorek</b>	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (<b>GLU PSZ GLU JĘCZ MLE</b>)  ser żółty 50g (<b>MLE</b>)  kiełbasa drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  mix sałat 20g  oliwki 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>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (<b>GLU PSZ GLU JĘCZ MLE</b>)  twarożek z koperkiem 80g (<b>MLE</b>)  kiełbasa drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  mix sałat 20g  pomidor koktajlowy 50g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Kiwi 80 g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Ogórkowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  klops 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  marchewka z groszkiem 150g (<b>GLU PSZ MLE</b>)  sałata lodowa 20g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500ml</p>	<p>Zupa ryżowa 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  pulpet wołowy 85g + sos koperkowy 100g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchwi i jabłka 150g  sałata lodowa 20g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500ml</p> <p><b>Podwieczorek: Kisiel 250 ml</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (<b>JAJ MLE RYB</b>)  serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  sałata zielona 10g  masło extra 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (<b>JAJ MLE RYB</b>)  serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)  sałata zielona 10g  masło extra 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD.	<b>Sok pysio 330ml</b>	<b>Kefir 500ml (MLE)</b>
	<b>E:2478,88 B:98,67 T:86,06 W:344,95 kw.tł:35,81 w tym cukry:106,72 Bł:34,68 sól:8,61</b>	<b>E:2287,83 B:122,16 T:68,19 W:313,67 kw.tł:31,28 w tym cukry:56,74 Bł:33,41 sól:6,35</b>

Data-Dzień 3.04.2024 Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g 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	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g pomidor 45g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) pieczywo graham50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Mandarynka 100g</b>
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Chleb 50g (GLU PSZ), masło10g (MLE), szynka drobiowa 30g (SOJ)</b>
Kolacja	Polędwica sopocka 40g ( <b>SEL</b> ) Serek hochland 22,5 ( <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	Polędwica sopocka 40g ( <b>SEL</b> ) Serek śmietankowy 20g ( <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
PD	<b>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2374,67 B:91,76 T:79,19 W:336,83 kw.tł:31,59 w tym cukry:71,37 Bł:25,72sól:7,15</b>	<b>E:2225,24 B:109,14 T:65,79 W:314,44 kw.tł:34,74 w tym cukry:38,52 Bł:29,78 sól:6,91</b>

<b>Data- Dzień</b> <b>4.04.2024r</b> <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>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 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  bułka pszenna 30g (GLU PSZ)  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 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Jablko 200g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ)  sos własny 100g (GLU PSZ)  bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 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  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Koktajl z owoców mrożonych 190ml (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>szynka naturalna 40g (SOJ)  pomidor 45g  Serek śmietankowy 20g (MLE)  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)  pomidor 45g  Serek śmietankowy 20g (MLE)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E:1943,29 B:93,53 T:55,35 W:283,13 kw.tł:23,20 w tym cukry:84,99  Bl:30,28 sól:5,79</b>	<b>E: 1908,12B:98,80 T:52,61 W:278,65 kw.tł:26,62 w tym cukry:64,00 Bl:26,62 sól:6,28</b>

<b>Data- Dzień</b> <b>5.04.2024</b> <b>Piątek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Drożdżówka z marmoladą 50g (GLU PSZ MLE JAJ)  pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR)  mandarynka 100g  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 style="text-align: center;"><b>II Śniadanie: Sok pomidorowy 330ml</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  makaron z serem 250 (MLE JAJ GLU PSZ)  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)  kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p style="text-align: center;"><b>Podwieczorek: Chrupki 15g</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 żytnie 80g (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 graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną b.c. 250 ml</p>
PD	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>
	<b>E:2476,16 B:112,88 T:89,57 W:317,40 kw.tł:41,29 w tym cukry:92,13 Bł:24,27 sól:7,33</b>	<b>E:2211,72 B:120,51 T:73,31 W:283,20 kw.tł:34,96 w tym cukry:56,38 Bł:30,60 sól:7,41</b>

Data-Dzień 6.04.2024 Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (MLE JAJ) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) ogórek zielony 50g serek almette 30g (MLE) masło extra 82% 15g (MLE) chleb mieszany pszenno żytni 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300ml (MLE JAJ) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) sałata zielona 10g serek almette 30g (MLE) masło extra 82% 15g (MLE) chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</b>
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) indyk pieczony 70g + sos własny 100 ml (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250g	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) indyk duszony 70g + sos własny 100 ml (GLU PSZ) ćwikła z kminkiem 150g, ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250g  <b>Podwieczorek: Kefir 500 ml (MLE)</b>
Kolacja	Serek Grani 150g (MLE) szynka got. 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	Serek Grani 150g (MLE) szynka got. 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82% 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250ml
PD	<b>Krakersy 45g (GLU PSZ)</b>	<b>Chrupki 15g</b>
	<b>E:2375,17 B:103,89 T:80,39 W:320,06 kw.tł:31,76w tym cukry:85,95 Bł:20,43 sól:6,90</b>	<b>E:2145,25 B:118,35 T:67,18 W:281,66 kw.tł:30,31 w tym cukry:53,04 Bł:28,82 sól:6,40</b>

Data-Dzień 7.04.2024r 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 100g (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: Kiwi 80 g</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 koperkiem180g (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: Jogurt naturalny 150g (MLE)</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>Sok Hortex 200ml</b>	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>
	<b>E:2327,66 B:94,43 T:88,14 W:303,43 kw.tł:30,55 w tym cukry:82,05 Bł:28,07 sól:5,13</b>	<b>E:2073,47 B:115,63 T:75,53 W:247,13 kw.tł:37,99 w tym cukry:41,37 Bł:27,95 sól:6,30</b>