

Data- Dzień 8.04.2024 Poniedziałek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>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</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) 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</p> <p>II Śniadanie: Jabłko 200g</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa 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 wiosenna 120g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>kielbasa drobiowa 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</p>	<p>kielbasa drobiowa 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</p>
PD	Wafle 0,37g + Serek śmietankowy 20g (MLE)	Wafle 0,37g + Serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2044,56 B:88,57 T:79,89 W:253,32 kw.tł:32,34 w tym cukry:80,25 Bł:20,29 sól:6,19	E:2067,01 B:100,65 T:71,38 W:270,41 kw.tł:33,66 w tym cukry:45,59 Bł:29,40 sól:5,88

Data-Dzień 9.04.2024 Wtorek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ MLE) parówka drobiowa 80g (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</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ MLE) Serek śmietankowy almette 30g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) kiwi 80g połudwica 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 150g (MLE)</p>
Obiad	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) gołąbki leniwe 120g (GLU PSZ JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,MLE) ziemniaki 180g (MLE) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) pulpet drobiowy 85g (JAJ GLU PSZ MLE) sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ MLE) sałata zielona 10g ziemniaki 180 g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kisiel 250ml</p>
Kolacja	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka naturalna 40g (SEL) masło extra 82% 10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka naturalna 40g (SEL) masło extra 82% 10g (MLE) pieczywo graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2606,96 B:95,35 T:109,62 W:326,59 kw.tł:37,43 w tym cukry:103,04 Bł:33,13 sól:8,25	E:2213,02 B:105,78 T:72,63 W:301,20 kw.tł:31,31 w tym cukry:58,61 Bł:33,32 sól:7,71

Data-Dzień 10.04.2024r Środa	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 45g banan 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>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 45g mandarynka 100g masło extra 82 %15g (MLE) bułka graham 50 g (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>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) pieczeń ze schabu 65g+sos własny 70 g (GLU PSZ) surówka z marchwi i ananasa 150g (MLE) ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE) ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Kefir 500ml (MLE)</p>
Kolacja	<p>Filet z indyka wędzony 40g (SOJ) serek hochland 22,5g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Filet z indyka wędzony 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) sałata lodowa 20g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Chrupki 15g
	E: 2448,19 B:98,41 T:92,70 W:319,15 kw.tł:37,84 w tym cukry:108,20 Bł:26,67 sól:5,99	E:2159,84 B:119,31 T:72,41 W:275,77 kw.tł:34,13 w tym cukry:56,90 Bł:35,31 sól:7,27

Data-Dzień 11.04.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (MLE) 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	Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (MLE) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 % 15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Pomarańcza 200g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL,) łazanki z kapustą i mięsem 250g (GLU PSZ JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryż z jabłkami 300g (MLE) kompot z owoców b.c. mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) drożdżówka z serem 40g (MLE JAJ GLU PSZ) mandarynka 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g, (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) mandarynka 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Soczek 200ml	Kefir 500ml (MLE)
	E:2340,71 B:93,12 T:62,56 W:369,41 kw.tł:26,08 w tym cukry:106,20 Bł:34,85 sól:4,98	E:2200,30 B:100,86 T:52,17 W:347,76 kw.tł:27,91 w tym cukry:74,38 Bł:31,46 sól:5,79

Data-Dzień 12.04.2024 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: Koktajl z owoców mrożonych 190ml (MLE)
Obiad	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	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba pieczona 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: Chrupki 15g
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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2454,21 B:99,15 T:84,13 W:339,47 kw.tł:30,11 w tym cukry:92,71 Bł:28,34 sól:4,88	E:2024,39 B:100,26 T:62,37 W:278,11 kw.tł:29,49 w tym cukry:57,01 Bł:34,42 sól:5,79

Data-Dzień 13.04.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) rukola 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) jogurt naturalny 150 ml (MLE) rukola 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie: Mandarynka 100g
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) zraz 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) sałatka z buraka 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU PSZ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Chleb 50g (GLU PSZ), masło10g (MLE), szynka 30g (SOJ)
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek hochland 22,5g (MLE) papryka świeża 45g 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 Almette 30g (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	Sok pomidorowy 330ml
	E:2236,62 B:85,21 T:74,26 W:320,47 kw.tł:32,64 w tym cukry:99,16 Bł:26,96 sól:5,76	E:2189,05 B:102,61 T:75,42 W:292,69 kw.tł:36,06 w tym cukry:53,16 Bł:34,47 sól:8,09

Data-Dzień 14.04.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) jabłko 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) jabłko 200g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (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 350 ml (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 Podwieczorek: Kiwi 80g
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 graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2323,90 B:134,70 T:78,54 W:284,66 kw.tł:35,17 w tym cukry:97,92 Bł:29,62 sól:6,44	E:2151,36 B:148,14 T:62,55 W:266,42 kw.tł:31,33 w tym cukry:72,27 Bł:35,16 sól:7,88