Data- Dzień 6.05.2024 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 JAJ MLE)** szynka konserwowa 40g **(SOJ)** pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g **(MLE)** bułka graham50g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** pieczywo graham50g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata b.c. z cytryną 250 ml **II śniadanie: Pomarańcza 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 śmietana 50g **(MLE JAJ)** kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml marchewka mini 50g	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 śmietana 50g **(MLE JAJ)** kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml marchewka mini 50g **Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)**
Kolacja	kiełbasa drobiowa sucha 40g **(SOJ)** serek Homogenizowany150g **(MLE)** rzodkiewki 20g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa drobiowa sucha 40g (**SOJ)** serek Homogenizowany 150g **(MLE)** masło extra 82 % 10g **(MLE)** sałata lodowa 20g pieczywo graham 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	**Pysio 300ml**	**Sok pomidorowy 330ml**
	E:2179,90 B:90,13T:73,03W:305,32 kw.tł:32,87 w tym cukry:117,43 Bł:29,81 sól:6,55	**E:2245,30 B:108,02T:71,29W:311,82 kw.tł:35,46 w tym cukry:68,46 Bł:37,58 sól:8,00**

Data-Dzień 7.05.2024 Wtorek	**Dieta pełna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	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)**	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)** **II śniadanie: Jogurt 150g (MLE)**
Obiad	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	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 **Podwieczorek: Kisiel 250ml**
Kolacja	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	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
PD	**Krakersy 45g (GLU PSZ)**	**Chrupki 15g**
	E: 2338,81 B:102,33T:75,71W:325,36 kw.tł:32,09 w tym cukry:88,53 Bł:25,99 sól:6,65	**E:1975,56 B:99,73T:52,07W:291,77 kw.tł:24,72 w tym cukry:56,14 Bł:28,52 sól:5,04**

Data-Dzień 8.05.2024r 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 Almette 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 330ml**
Obiad	Brokułowa z makaronem 350 ml (**GLU PSZ SEL JAJ MLE)** pieczeń ze schabu 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** : **Kefir 200ml**
Kolacja	Jajko gotowane klasa L **(JAJ)** sałatka jarzynowa 100g **(SEL JAJ MLE GOR)** szynka gotowana naturalna 40g (**SOJ)** 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 (**SOJ)** 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:2448,23 B:113,88 T:88,29 W:316,07: kw.tł:36,73 w tym cukry:106,12 Bł:31,88 sól:7,70	**E:2211,89 B:125,78T:70,88W:287,32 kw.tł:34,44 w tym cukry:62,18 Bł:38,39 sól:8,96**

Data- Dzień 9.05.2024 Czwartek	**Dieta pełna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Manna na mleku 300g (**GLU PSZ MLE)** kiełbasa szynkowa 40g (**SOJ)** serek mozzarella 30g **(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)** kiełbasa szynkowa 40g (**SOJ)** serek mozzarella 30g **(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: Jabłko 200g**
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: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + szynka 30g (SOJ)**
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)+ Wafle ryżowe 20g**	**Jogurt naturalny 150g (MLE)+ Wafle ryżowe 20g**
	E:2316,25 B:96,19T:73,11W:330,62 kw.tł:32,55 w tym cukry:67,96 Bł:23,77 sól:6,80	**E:2233,69 B:107,36T:64,38W:321,86 kw.tł:29,42 w tym cukry:50,12 Bł:29,42 sól:6,37**

Data-Dzień 10.05.2024 Piątek	**Dieta pełna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	pasta z jaj z ziel. 80g **(MLE JAJ GOR)** sałata zielona 10g rzodkiewki 20g mus owocowy 100g 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 mus owocowy 100g 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: Mandarynka 100g**
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: Jogurt 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	**Sok pomidorowy 330ml**	**Sok pomidorowy 330ml**
	E: 2448,91B:98,82T:85,48W:336,61 kw.tł:30,47 w tym cukry:116,06 Bł:30,46 sól:6,64	**E:2098,71 B:102,19T:64,74W:295,65 kw.tł:30,34 w tym cukry:87,23 Bł:36,58 sól:7,64**

Data- Dzień 11.05.2024r 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: Kiwi 80g**
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: Chrupki 15g**
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g **(SOJ)** serek Almette 30g **(MLE)** papryka świeża 45g masło extra 82 % 10g **(MLE)** pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa 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	**Biszkopty 100g (JAJ GLU PSZ)**	**Serek Grani 150g (MLE)**
	E:2467,63 B:96,16T:76,32W:361,86 kw.tł:29,06 w tym cukry:85,71 Bł:26,85 sól:5,57	**E:2121,25 B:109,03T:72,35W:273,17 kw.tł:34,16 w tym cukry:48,27 Bł:28,45 sól:6,43**

Data- Dzień 12.05.2024r Niedziela	**Dieta pełna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g **(MLE)** polędwica sopocka 40g **(SOJ)** jabłko 200g actimel 100ml **(MLE)** 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 kefir 200g (**MLE)** masło extra 82 % 15g **(MLE)** pieczywo graham 100g (**GLU PSZ GLU ŻYT)** kakao b.c. 250 ml **(MLE)** **II śniadanie: Koktajl z owoców mrożonych 190 ml (MLE)**
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: Sok pomidorowy 330ml**
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 śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)**	**Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)**
	E:2346,00 B:125,95T:74,57W:308,29 kw.tł:32,34 w tym cukry:105,13 Bł:30,82 sól:5,32	**E:2141,78 B:146,02T:56,42W:280,04 kw.tł:27,49 w tym cukry:62,85 Bł:35,25 sól:7,00**