

Data-Dzień 13.05.2024r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Pasztecik podlaski 75g (GLU PSZ JAJ) ogórek zielony 50g roszonek 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) masło extra 82 %15g (MLE) pomidor koktajlowy 50g roszonek 10g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml II śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) kiwi 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) makaron z mięsem mielonym i warzywami+sos pomidorowy 300g (GLU PSZ JAJ SEL MLE) kiwi 1 szt kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Jabłko 200g
Kolacja	Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek śmietankowy 20g (MLE) sałata zielona 10g 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) serek śmietankowy 20g (MLE) sałata zielona 10g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E:2345,28 B:86,56 T:78,56 W:336,71 kw.tł:27,24 w tym cukry:84,33 Bł:27,19 sól:6,58	E:2369,85 B:104,82 T:67,39 W:67,39 kw.tł:28,14 w tym cukry:64,23 Bł:37,81 sól:6,68

Data-Dzień 14.05.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 50g (MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g (MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twaróg z koperkiem 80g (MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g 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: Pomarańcza 200g
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi i jabłka150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE)
Kolacja	szynka konserwowa 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 45g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 45g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD.	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Chrupki 15g
	E:2368,62 B:89,48 T:89,68 W:315,25 kw.tł:36,90 w tym cukry:275,68 Bł:255,71 sól:9,19	E:2072,42 B:104,11 T:59,36 W:298,37 kw.tł:29,75 w tym cukry:57,50 Bł:34,52 sól:5,72

Data-Dzień 15.05.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) mandarynka 100g 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) kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) mandarynka 100g 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 : Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) pieczeń z indyka 70g sos własny 100g (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem150g (MLE) brokuły gotowane 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) filet z indyka duszony 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL MLE) ćwikła z kminkiem150g brokuły gotowane 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml</p>
Kolacja	<p>Szynka naturalna 40g (SOJ) Serek homogenizowany 150g (MLE) papryka świeża 45g 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) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)
	E:2631,32 B:122,79 T:82,12 W:362,23 kw.tł:31,87 w tym cukry:91,29 Bł:24,34 sól:6,86	E:2648,77 B:135,94 T:83,57 W:355,09 kw.tł:33,91 w tym cukry:60,15 Bł: 34,03sól:9,01

Data- Dzień 16.05.2024r Czwartek	<h2 style="text-align: center;">Dieta pełna</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p style="text-align: center;"> Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g rzodkiewka 20g 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 style="text-align: center;"> Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g mus owocowy 100g masło extra 82 % 15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata bc. z cytryną 250 ml </p> <p>II śniadanie: Kisiel 250 ml</p>
Obiad	<p style="text-align: center;"> Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) klops 85 g (GLU PSZ JAJ) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot bc. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml </p> <p>Podwieczorek: Mandarynka 100g</p>
Kolacja	<p style="text-align: center;"> Polędwica sopocka 40g (SOJ) Serek hochland 22,5g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Polędwica sopocka 40g (SOJ) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata bc.z cytryną 250 ml </p>
PD	Sok Pysio 300 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E:2385,11 B:89,58 T:89,61 W:319,70 kw.tł:37,17 w tym cukry:99,45 Bl:28,75 sól:5,34	E:2124,75 B:88,24 T:70,57 W: 70,57 kw.tł:33,50 w tym cukry:85,51 Bl:29,99 sól:6,69

Data-Dzień 17.05.2024r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Drożdżówka 40g (GLU PSZ MLE JAJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) papryka 45g roszponka 10g masło extra 82% 15g (MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) pomidorki koktajlowe 50g roszponka 10g masło extra 82% 15g (MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa b.c. biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p> <p>II Śniadanie: Kiwi 80g</p>
Obiad	<p>Kapuśniak 350 ml (GLU PSZ SEL) kopytka z serem 250g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kopytka z serem 250 g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>Sałatka śledziowa 150g (MLE RYB) 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 120g (JAJ MLE RYB) sałata zielona 10g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2630,33 B:124,50 T:96,94 W:328,87 kw.tł:38,82 w tym cukry:114,27 Bł:27,04sól:7,90	E:2189,87 B:129,79 T:71,83 W:270,45 kw.tł:35,34 w tym cukry:48,90 Bł:35,34 sól:5,54

Data-Dzień 18.05.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<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) mus owocowy 100g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) 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) mus owocowy 100g masło extra 82 %15g (MLE) chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Koktajl z owoców mrożonych 190 ml (MLE)</p>
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) paprykarz wołowy 130g (GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek: Jablko 200g</p>
Kolacja	<p>szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)+ Wafle ryżowe 20g	Jogurt naturalny 150g (MLE)+ Wafle ryżowe 20g
	E:2339,95 B:109,06 T:63,13 W:348,69 kw.tł:28,60 w tym cukry:103,28 Bł:29,22 sól:5,93	E:2209,05 B:116,54 T:57,69 W:323,21 kw.tł:30,14 w tym cukry:85,85 Bł:34,55 sól:6,22

Data-Dzień 19.05.2024 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kielbasa drobiowa 40g (SOJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 200g masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	kielbasa drobiowa 40g (SOJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 200g masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II Śniadanie: Kiwi 80g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z selera 150g (MLE SEL) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	Serek almette 30g (MLE) papryka 45g polędwica sopocka 40g (SOJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek almette 30g (MLE) pomidor 45g polędwica sopocka 40g (SOJ) 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:2379,76 B:107,52 T:86,22 W:309,53 kw.tł:30,40 w tym cukry:84,86 Bł:31,80 sól:5,35	E:2072,30 B:106,60 T:70,45 W:269,44 kw.tł:33,79 w tym cukry:53,34 Bł:32,50 sól:5,29