

Data-Dzień 22.04.2024 Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 JAJMLE), 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: Jablko 200g</p>
Obiad	<p>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 śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml marchewka mini 50g</p>	<p>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 śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml marchewka mini 50g</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>kielbasa drobiowa sucha 40g (SOJ) serek Grani 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 sucha 40g (SOJ) serek Grani 150g (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	Biszkopty 100g (JAJ GLU PSZ)	Wafle 0,37g + Serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2400,82 B:95,44 T:79,98 W:337,13 kw.tł:34,01 w tym cukry:124,91 Bł:24,28 sól:6,70	E:2139,19 B:103,34 T:70,68 W:288,73 kw.tł:35,28 w tym cukry:55,22 Bł:32,44 sól:6,02

Data-Dzień 23.04.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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 (MLE) 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: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Almette 30g (MLE)
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE 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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE 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: Jogurt naturalny 150 g (MLE)
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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2189,84 B:101,26 T:68,65 W:306,93 kw.tł:32,04 w tym cukry:95,74 Bł:29,67 sól:7,48	E:2060,06 B:106,89 T:59,51 W:291,29 kw.tł:28,82 w tym cukry:64,41 Bł:33,18 sól:6,98

Data-Dzień 24.04.2024r 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 : Pomarańcza 200g
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	Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Kefir 200g (MLE)	Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Kefir 200g (MLE)
	E:2418,33 B:103,57 T:82,32 W:332,90 kw.tł:32,92 w tym cukry:101,21 Bł:33,08 sól:6,64	E:2155,43 B: 104,60T:65,20 W:309,02 kw.tł:30,66 w tym cukry:69,79 Bł:42,32 sól:7,48

Data-Dzień 25.04.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (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) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (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: Mandarynka 100g
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g (MLE) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g (MLE) sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek: Kisiel 250ml
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) 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 (SOJ) 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 0.20g	Jogurt naturalny 150g (MLE) + wafle ryżowe 0,20g
	E:2374,77 B:91,90 T:74,77 W:345,89 kw.tł:33,61 w tym cukry:67,82 Bł:23,98 sól:6,81	E:2127,41 B:99,12 T:56,61 W:319,49 kw.tł:29,02 w tym cukry:73,52 Bł:27,29 sól:5,39

Data-Dzień 26.04.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g rzodkiewki 20g serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g 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 GLU ŻYT) kawa biała inka b.c. 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II śniadanie: Kefir 200 (MLE)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z kiszonej 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 gotowana 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: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Almette 30g (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	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Chrupki 15g
	E: 2570,67B:98,13 T:95,26 W:343,78 kw.tł:4,47 w tym cukry:102,78 Bł:26,78 sól:6,68	E:2100,39 B:104,83 T:63,42 W:294,44 kw.tł:29,83 w tym cukry:69,05 Bł:32,81 sól:5,86

Data-Dzień 27.04.2024r 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: Kiwi 80g
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) zraz 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) sałatka z buraka 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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: Koktajl z owoców mrożonych 190 ml (MLE)
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) papryka świeża 45g serek Almette 30g (MLE) 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	Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)	Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2183,53 B:93,88 T:64,91 W:320,19 kw.tł:26,99 w tym cukry:85,97 Bł:28,00 sól:5,44	E: 2041,20B:101,40 T:62,40 W:283,60 kw.tł:28,18 w tym cukry:45,92 Bł:29,32 sól:5,31

Data-Dzień 28.04.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) jabłko 200g 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: Chrupki 15g
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: Jogurt naturalny 150g (MLE)
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:2405,90 B:138,70 T:80,44 W:296,76 kw.tł:36,09 w tym cukry:109,42 Bł:29,62 sól:6,59	E:2210,33 B:159,61 T:62,11 W:268,31 kw.tł:31,25 w tym cukry:54,87 Bł:30,26 sól:6,54