

| Data-Dzień<br>27.05.2024r<br>Poniedziałek | <b>Dieta pełna</b>   | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|---|--|--|
| Śniadanie                                 | <p>Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE)<br/> Pasztecik podlaski 75g (GLU PSZ JAJ MLE)<br/> ogórek zielony 50g<br/> roszponka 10g<br/> masło extra 82 %15g (MLE)<br/> pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> bułka pszenna 30g (GLU PSZ)<br/> herbata z cytryną 250ml</p> | <p>Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE)<br/> szynka drobiowa 40g (SOJ)<br/> masło extra 82 %15g (MLE)<br/> pomidor koktajlowy 50g<br/> roszponka 10g<br/> pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> herbata b.c. z cytryną 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Pomarańcze 200g</b></p> |
| Obiad                                     | <p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE )<br/> makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR )<br/> kiwi 1 szt<br/> kompot z owoców mieszanych 250 ml<br/> woda mineralna 500 ml</p>   | <p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE )<br/> makaron z mięsem mielonym i warzywami+sos pomidorowy 300g (GLU PSZ JAJ SEL MLE)<br/> kiwi 1 szt<br/> kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br/> woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Kefir 200 ml (MLE)</b></p>                                      |
| Kolacja                                   | <p>Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB)<br/> serek śmietankowy 20g (MLE)<br/> sałata zielona 10g<br/> masło extra 10g (MLE)<br/> pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> herbata z cytryną 250 ml</p>   | <p>Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB)<br/> serek śmietankowy 20g (MLE)<br/> sałata zielona 10g<br/> masło extra 10g (MLE)<br/> pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>  |
| PD  | Sok pomidorowy 330ml   | Sok pomidorowy 330ml   |
|   | E:2288,71 B:86,33 T:77,88 W:324,68 kw.tł:27,14 w tym cukry:85,52 Bł:27,96 sól:6,68   | E:2230,44 B:103,22 T:65,96 W:324,88 kw.tł:27,85 w tym cukry:63,03 Bł:37,42 sól:6,65  |

| Data-Dzień<br>28.05.2024<br>Wtorek | <b>Dieta pełna</b>  | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|------------------------------------|---|--|
| Śniadanie                          | Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)<br>ser żółty 50g (MLE)<br>kiełbasa drobiowa 40g (SOJ)<br>mix sałat 20g<br>oliwki 20g<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>bułka pszenna 30g (GLU PSZ)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)<br>twarożek z koperkiem 80g (MLE)<br>kiełbasa drobiowa 40g (SOJ)<br>mix sałat 20g<br>pomidor koktajlowy 50g<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml<br><br><b>II śniadanie: Jabłko 200g</b> |
| Obiad                              | Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)<br>klops 85g (GLU PSZ JAJ)<br>marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500g   | Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE )<br>pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE)<br>surówka z marchwi i jabłka 150g<br>sałata lodowa 20g<br>ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500g<br><br><b>Podwieczorek: Jogurt 150ml (MLE)</b>   |
| Kolacja                            | szynka konserwowa 40g (SOJ)<br>serek Almette 30g (MLE)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pomidor 45g<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml   | szynka konserwowa 40g (SOJ)<br>serek Almette 30g (MLE)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pomidor 45g<br>pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml  |
| PD.                                | <b>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</b>   | <b>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</b>  |
|                                    | <b>E:2501,95 B:95,66 T:86,26 W:348,83 kw.tł:34,47 w tym cukry:74,90<br/>Bł:26,48 sól:8,42</b>   | <b>E:2405,33 B:112,45 T:67,86 W:352,78 kw.tł:29,89 w tym cukry:59,31 Bł:33,69 sól:5,97</b>   |

| Data-Dzień<br>29.05.2024r<br>Środa | <b>Dieta pełna</b>   | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                          | Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> )<br>szynka naturalna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml | Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> )<br>szynka naturalna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>bułka graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml<br><br><b>II śniadanie: Kiwi 80g</b> |
| Obiad                              | Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b> )<br>kotlet drobiowy 90g ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> )<br>mizeria 150g ( <b>MLE</b> )<br>sałata zielona 10g<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500g   | Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b> )<br>potrawka z indyka 130g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> )<br>sałata zielona ze śmietaną 50g ( <b>MLE JAJ</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500g<br><br><b>Podwieczorek: Chrupki 15g</b>                 |
| Kolacja                            | Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt klasa L ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor koktajlowy 50g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml  | Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt klasa L ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor koktajlowy 50g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml  |
| PD                                 | Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> )+Chleb waza 20g ( <b>GLU ŻYT GLU PSZ MLE</b> )   | Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> )+Chleb waza 20g ( <b>GLU ŻYT GLU PSZ MLE</b> )   |
|                                    | E:2344,44 B:108,04 T:86,67 W:294,98 kw.tł:33,82 w tym cukry:70,54 Bł:22,83 sól:5,,26   | E:2027,24 B:97,79 T:67,89 W:270,83 kw.tł:33,86 w tym cukry:39,24 Bł:27,80 sól:5,09   |

| Data-Dzień<br>30.05.2024<br>Czwartek | <b>Dieta pełna</b>   | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|--------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                            | sernik 100g (MLE JAJ GLU PSZ)<br>jabłko 200g<br>actimel 100ml (MLE)<br>kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ)<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>kakao 250 ml (MLE) | jabłko 200g<br>kefir 200ml (MLE)<br>kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ)<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>kakao b.c. 250 ml (MLE)<br><br><b>II Śniadanie: Kisiel 250ml</b>  |
| Obiad                                | Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL)<br>polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ)<br>sałatka wiosenna 120g<br>ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br>kompot z owoców mieszanych 250g   | Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL)<br>polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ)<br>sałatka wiosenna 120g<br>ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250g<br><br><b>Podwieczorek: Chleb 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)+masło 10g (MLE)+ szynka 30 g (SOJ)</b> |
| Kolacja                              | szynka z indyka wędzona 40g (SOJ)<br>serek homogenizowany 150g (MLE)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pomidorki koktajlowe 50g<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml   | szynka z indyka wędzona 40g (SOJ)<br>serek homogenizowany 150g (MLE)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pomidorki koktajlowe 50g<br>pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną b.c. 250 ml   |
| PD                                   | <b>Pysio 300ml</b>   | <b>Sok pomidorowy 330ml</b>  |
|                                      | <b>E:2669,75 B:111,38 T:97,72 W:353,97 kw.tł:44,33 w tym cukry:155,42 Bł:35,76 sól:8,38</b>  | <b>E:2214,42 B:109,41 T:81,73 W:278,13 kw.tł:39,24 w tym cukry:71,68 Bł:34,52 sól:10,63</b>  |

| Data-Dzień<br>31.05.2024<br>Piątek | <b>Dieta pełna</b>   | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                          | Drożdżówka z marmoladą 40g (GLU PSZ MLE JAJ)<br>pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR)<br>mandarynka 100g<br>bułka pszenna 30g (GLU PSZ)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>masło extra 82% 15g (MLE)<br>kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) | pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR)<br>mandarynka 100g<br>bułka graham 50 g (GLU PSZ)<br>pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>masło extra 82% 15g (MLE)<br>kawa biała b.c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)<br><br><b>II Śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Almette 30g (MLE)</b> |
| Obiad                              | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)<br>makaron z serem 250g (MLE JAJ GLU PSZ)<br>truskawki 100g<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)<br>makaron z serem 250g (MLE JAJ GLU PSZ)<br>truskawki 100g<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml<br><br><b>Podwieczorek: Chrupki 15g</b>   |
| Kolacja                            | Pasta z makreli wędzonej z serem żółtym 100g (RYB MLE)<br>sałata zielona 10g<br>masło extra 82 %10g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml  | Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (JAJ MLE RYB)<br>sałata zielona 10g<br>masło extra 10g (MLE)<br>pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną b.c. 250 ml   |
| PD                                 | Serek Grani 150g (MLE)   | Serek Grani 150g (MLE)   |
|                                    | E:2490,58 B:107,71 T:82,48 W:343,38 kw.tł:37,94 w tym cukry:117,33 Bł:26,77 sól:5,82   | E:2277,22 B:125,82 T73,58: W:293,08 kw.tł:34,94 w tym cukry:53,20 Bł:29,39 sól:5,73  |

| Data-Dzień<br>1.06.2024r<br>Sobota | <b>Dieta pełna</b>   | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                          | <p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE)<br/> filet z indyka wędzony 40g (SOJ)<br/> ogórek zielony 50g<br/> serek almette z ziołami 30g (MLE)<br/> masło extra 82 %15g (MLE)<br/> pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> herbata z cytryną 250 ml</p> | <p>Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ GLU OWS MLE)<br/> filet z indyka wędzony 40g (SOJ)<br/> pomidor 45g<br/> serek almette 30g (MLE)<br/> masło extra 82 %15g (MLE)<br/> chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Mandarynka 100g</b></p> |
| Obiad                              | <p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)<br/> paprykarz wołowy 130g (GLU PSZ)<br/> bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g<br/> ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br/> kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>   | <p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)<br/> potrawka wołowa 130g (GLU PSZ MLE SEL)<br/> bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g<br/> ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br/> kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml</b></p>    |
| Kolacja                            | <p>szynka naturalna 40g (SOJ)<br/> pomidor 45g<br/> Serek Grani 150g (MLE)<br/> masło extra 82 % 10g (MLE)<br/> pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> herbata z cytryną 250 ml</p>  | <p>szynka naturalna 40g (SOJ)<br/> pomidor 45g<br/> Serek Grani 150g (MLE)<br/> masło extra 82 % 10g (MLE)<br/> pieczywo graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT)<br/> herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>  |
| PD                                 | <b>Jogurt owocowy 150g (MLE)+ Wafle ryżowe 20g</b>   | <b>Jogurt naturalny 150g (MLE)+ Wafle ryżowe 20g</b>   |
|                                    | <b>E:2146,72 B:107,94 T:62,93 W:301,56 kw.tł:28,55 w tym cukry:75,72 Bł:28,39 sól:5,91</b>   | <b>E:2048,92 B:112,16 T:57,49 W:288,54 kw.tł:30,24 w tym cukry:55,73 Bł:35,12 sól:7,80</b>   |

| Data-Dzień<br>2.06.2024<br>Niedziela | <b>Dieta pełna</b>  | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|--------------------------------------|---|--|
| Śniadanie                            | kiełbasa szynkowa wp.40g (SOJ)<br>sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE)<br>jabłko 200g<br>actimel 100ml (MLE)<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>kakao250 ml (MLE) | kiełbasa szynkowa wp 40g (SOJ)<br>sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE)<br>jabłko 200g<br>kefir 200ml (MLE)<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>kakao b.c. 250 ml (MLE)<br><br><b>II Śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b> |
| Obiad                                | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE)<br>kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE)<br>ziemniaki z koperkiem180g (MLE)<br>kapusta gotowana 150g (GLU PSZ)<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml                                  | Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ)<br>potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br>surówka z selera 150g (GLU PSZ MLE SEL)<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br><br><b>Podwieczorek: Sok bez cukru 200ml</b>  |
| Kolacja                              | Serek almette śm.30g (MLE)<br>papryka 45g<br>polędwica sopočka 40g (SOJ)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml  | Serek almette śm. 30g (MLE)<br>pomidor 45g<br>polędwica sopočka 40g (SOJ)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml  |
| PD                                   | <b>Chrupki 15g</b>  | <b>Chrupki 15g</b>   |
|                                      | <b>E:2464,30 B:101,52 T:91,19 W:325,62 kw.tł:33,18 w tym cukry:95,23 Bł:32,12 sól:5,95</b>  | <b>E:2217,29 B:105,55 T:72,82 W:303,78 kw.tł:34,15 w tym cukry:68,79 Bł:37,32 sól:5,78</b>   |