

Data- Dzień 29.04.2024r 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: Pomarańcze 200g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ 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	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ 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: Sok pomidorowy 330ml
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	Kefir 200 ml (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Kefir 200 ml (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2328,06 B:90,69 T:77,60 W:328,95 kw.tł:26,98 w tym cukry:75,40 Bł:24,24 sól:5,14	E:2289,84 B:104,22 T:66,44 W:337,88 kw.tł:27,88 w tym cukry:63,07 Bł:27,88 sól:6,80

Data-Dzień 30.04.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JEŁCZ 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 300 (GLU PSZ GLU JEŁCZ MLE) twarożek 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: Mandarynka 100g
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 jabłka 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Jogurt 150ml (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:78,26 Bł:27,33 sól:9,19	E:2047,32 B:104,16 T:59,46 W:291,02 kw.tł:29,88 w tym cukry:49,30 Bł:32,62 sól:5,77

Data-Dzień 1.05.2024 Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) roszponka 10g (MLE) mus owocowy 100g drożdżówka 40g (MLE JAJ GLU PSZ) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g mus owocowy 100g roszponka 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p>II Śniadanie: Jabłko 200g</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250g</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250g</p> <p>Podwieczorek: Koktajl z owoców mrożonych 190 ml (MLE)</p>
Kolacja	<p>szynka z indyka wędzona 40g (SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka z indyka wędzona 40g (SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2381,86 B:102,70 T:88,40 W:309,60 kw.tł:38,70 w tym cukry:115,11 Bł:30,38 sól:8,49	E:2123,53 B:99,41 T:80,20 W:268 kw.tł:38,52 w tym cukry:91,09 Bł:33,40 sól:8,19

Data-Dzień 2.05.2024r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 300g (GLU PSZ MLE) kielbasa drobiowa 40g (SOJ) pomarańcza 200g jogurt owocowy 150 ml (MLE) 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>Kukurydzianka na mleku 300g (GLU PSZ MLE) kielbasa drobiowa 40g (SOJ) pomarańcza 200g jogurt naturalny 150 ml (MLE) 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: Kisiel 250ml</p>
Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) risotto warzywne z mięsem 300g sos pieczarkowy 100g (MLE GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) risotto warzywne z mięsem 300g sos koperkowy 100g (MLE GLU PSZ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek topiony 50g (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>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</p>
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2674,61 B:123,98 T:79,24 W:384,72 kw.tł:37,16 w tym cukry:90,63 Bł:36,52 sól:6,93	E:2300,38 B:117,13 T:63,48 W:331,34 kw.tł:30,75 w tym cukry:49,91 Bł:32,08 sól:6,23

Data-Dzień 3.05.2024r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g mus owocowy 100g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g mus owocowy 100g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Kiwi 80g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) kotlet drobiowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) mizéria 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot bc. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE)
Kolacja	Połudwica sopocka 40g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Połudwica sopocka 40g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata bc.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:2618,68 B:116,45 T:91,73 W:346,05 kw.tł:35,33 w tym cukry:96,88 Bł:27,76 sól:7,21	E: 2175,40 B:107,20 T:71,72 W:289,46 kw.tł:35,16 w tym cukry:64,41 Bł:27,44 sól:6,70

Data-Dzień 4.05.2024r 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) 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) masło extra 82 %15g (MLE) chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Chrupki 15g</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: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)+Szynka 30g (SOJ)</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:2146,72 B:107,94 T:62,93 W:304,56 kw.tł:28,55 w tym cukry:75,72 Bł:28,39 sól:5,91	E:2090,27 B:117,93 T:57,82 W:290,46 kw.tł:30,23 w tym cukry:36,67 Bł:31,35 sól:6,79

Data-Dzień 5.05.2024 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kielbasa szynkowa wp.40g (SOJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 200g actimel 100ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao250 ml (MLE)	kielbasa szynkowa wp 40g (SOJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 200g kefir 200ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II Śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kapusta gotowana150g (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 (GLU PSZ MLE SEL) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	Serek almette śm.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 śm. 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	Biszkopty 100g (JAJ GLU PSZ)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2762,36 B:112,72 T:100,30 W:366,87 kw.tł:33,15 w tym cukry:96,10 Bł:30,70 sól:5,94	E:2248,97 B:129,01 T:78,91 W:271,44 kw.tł:38,25 w tym cukry:52,36 Bł:30,78 sól:7,30