

Data- Dzień 10.06.2024r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p style="text-align: center;">Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Pasztecik podlaski 75g (GLU PSZ JAJ MLE) ogórek zielony 50g roszponka 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml</p>	<p style="text-align: center;">Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) masło extra 82 %15g (MLE) pomidor koktajlowy 50g roszponka 10g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml</p> <p>II śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE)</p>
Obiad	<p style="text-align: center;">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</p>	<p style="text-align: center;">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</p> <p>Podwieczorek: Jablko 200g</p>
Kolacja	<p style="text-align: center;">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</p>	<p style="text-align: center;">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</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E:2326,68 B:86,31 T:76,76 W:336,35 kw.tł:26,16 w tym cukry:83,97 Bł:27,19 sól:6,57	E:2330,56 B:104,23 T:63,77 W:353,88 kw.tł:25,98 w tym cukry:63,21 Bł:37,68 sól:6,60

Data- Dzień 11.06.2024 Wtorek	<h2 style="text-align: center;">Dieta pełna</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>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</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ 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</p> <p>II śniadanie: Pomarańcza 200g</p>
Obiad	<p>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</p>	<p>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</p> <p>Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE)</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD.	<p>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</p>	<p>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</p>
	<p>E:2455,74 B:92,73 T:82,59 W:348,46 kw.tł:32,22 w tym cukry:74,53 Bł:26,48 sól:8,20</p>	<p>E:1971,62 B:102,65 T:53,88 W:286,37 kw.tł:26,69 w tym cukry:57,34 Bł:33,38 sól:5,71</p>

Data-Dzień 12.06.2024r 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) truskawki 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) truskawki 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	Kefir 200g (MLE)+ Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE)+ Wafle ryżowe 20g
	E:2376,26 B:121,20 T:72,75 W:322,15 kw.tł:30,79 w tym cukry:89,52 Bł:24,67 sól:6,78	E:2389,52 B:133,08 T:73,80 W:316,29 kw.tł:32,84 w tym cukry:58,50 Bł:34,67 sól:8,98

Data- Dzień 13.06.2024r 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 b.c. 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 b.c. 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 śmietankowy 20g (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 b.c. z cytryną 250 ml </p>
PD	Sok Pysio 300 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E:2301,15 B:90,23 T:81,50 W:316,38 kw.tł:32,49 w tym cukry:99,14 Bł:28,07 sól:4,87	E:2015,50 B:87,93 T:64,77 W:285,72 kw.tł:31,25 w tym cukry:75,67 Bł:29,98 sól:6,63

Data-Dzień 14.06.2024r 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) ryż z truskawkami 300g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryż z truskawkami 300 g (MLE) 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 GOR) 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:2385,86 B:88,65 T:77,86 W:346,32 kw.tł:33,37 w tym cukry:109,60 Bł:26,18 sól:7,30	E:1977,88 B:93,64 T:57,08 W:286,17 kw.tł:28,33 w tym cukry:42,83 Bł:26,98 sól:5,22

Data-Dzień 15.06.2024r 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 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 80g (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 16.06.2024 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: Chrupki 15g
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 młoda 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:2419,53 B:109,21 T:87,13 W:317,03 kw.tł:32,38 w tym cukry:89,95 Bł:33,81 sól:5,11	E:2037,68 B:109,98 T:61,84 W:277,34 kw.tł:29,76 w tym cukry:46,55 Bł:33,78 sól:5,28