

Data-Dzień 1.07.2024r Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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 JAJ MLE) 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><b>II śniadanie: Pomarańcza 200g</b></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 na sypko 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><b>Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b></p>
Kolacja	<p>kiełbasa drobiowa sucha 40g (SOJ) serek Homogenizowany 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>kiełbasa drobiowa sucha 40g (SOJ) serek Homogenizowany 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2086,08 B:91,16 T:73,12 W:279,87 kw.tł:32,96w tym cukry: 97,88 Bł:27,58 sól:8,18	E:2209,32 B:107,63 T:67,77 W:311,10 kw.tł:33,33 w tym cukry:67,74 Bł:37,58 sól:7,99

Data-Dzień 2.07.2024 Wtorek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) morela 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</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg z koperkiem 80g (MLE) morela 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</p> <p><b>II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) kotlet pożarski 120g (JAJ GLU PSZ) sałatka z buraka 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>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</p> <p><b>Podwieczorek: Chrupki 15 g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ) ser żółty 40g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>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</p>
PD	<b>Kefir 200ml (MLE)</b>	<b>Kefir 200ml (MLE)</b>
	<b>E:2238,39 B:108,49 T:74,63 W:296,30 kw.tł:30,32 w tym cukry:86,71 Bł:25,86 sól:6,00</b>	<b>E:1949,77 B:105,78 T:50,99 W:282,06 kw.tł:24,87 w tym cukry:48,64 Bł:29,90 sól:5,79</b>

Data-Dzień 3.07.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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 40g (SOJ) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g  <b>II śniadanie: Jogurt 150ml (MLE)</b>
Obiad	Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 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	Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 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  <b>Podwieczorek : Chleb 50g, (GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka drobiowa 30g (SOJ)</b>
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) + Serek śmietankowy 20g (MLE)	Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2369,65 B:101,30 T:88,42 W:309,02 kw.tł:34,86 w tym cukry:102,33 Bł:32,36 sól:6,68	E:2223,70 B:121,22 T:72,48 W:290,69 kw.tł:34,95 w tym cukry:47,50 Bł:37,63 sól:7,37

Data-Dzień 4.07.2024 Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g pomidor 45g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) pieczywo graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Mandarynka 100g</b>
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g makaron 150g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie pomidorowo-warzywnym 200g makaron 150g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + szynka 30g (SOJ)</b>
Kolacja	Polędwica sopocka 40g ( <b>SEL</b> ) Serek hochland 22,5 ( <b>MLE</b> ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g ( <b>SEL</b> ) Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80 g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	<b>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2250,85 B:96,21 T:73,12 W:314,17 kw.tł:32,56 w tym cukry:68,91 Bł:23,66 sól:6,78</b>	<b>E:2059,44 B:106,74 T:59,69 W:287,92 kw.tł:28,18 w tym cukry:37,60 Bł:27,46 sól:6,26</b>

Data-Dzień 5.07.2024 Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)  mix sałat 20g  rzodkiewki 20g  serek Almette 30g (<b>MLE</b>)  mus owocowy 100g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>)  kawa biała inka 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)  mix sałat 20g  mus owocowy 100g  serek Almette 30g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  kawa biała inka b.c. 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p> <p><b>II śniadanie: Kefir 200g (MLE)</b></p>
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  ryba smażona miruna 140g (<b>GLU PSZ JAJ RYB MLE</b>)  surówka z białej kapusty 150g (<b>GOR</b>)  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  ryba pieczona miruna 100g (<b>RYB</b>)  sos grecki 100g (<b>GLU PSZ SEL</b>)  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Kiwi 80g</b></p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  miód 25g  pomidor 45g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  pomidor 45g  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Soczek z rurką 200 ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2365,15 B:92,40 T:79,04 W:334,23 kw.tł:28,15 w tym cukry:123,34 Bł:25,40 sól:4,74	E:1919,92 B:94,46 T:54,65 W:280,32 kw.tł:26,67w tym cukry:83,56 Bł:35,13 sól:7,27

Data-Dzień 6.07.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE JAJ</b> ) filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE JAJ</b> ) filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Chrupki 15g</b>
Obiad	Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) befszyk po poznańsku 70g ( <b>JAJ GLU PSZ</b> ) sos własny 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) potrawka wołowa 130 g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Jablko 200g</b>
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g ( <b>SOJ</b> ) papryka świeża 45g serek Almette 30g ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) serek Almette 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) 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: 2352.11B:103.45 T:69.91 W:340.47 kw.tł:26.09 w tym cukry: 80.52Bł:27.44 sól:5.32</b>	<b>E:2250,24 B:105.64 T:61.90 W:334.09 kw.tł:26.32 w tym cukry:52.26 Bł:34.45 sól:5.20</b>

Data-Dzień 7.07.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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)  <b>II śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
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  <b>Podwieczorek: Kisiel 250ml</b>
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	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>
	<b>E:2315.71 B:139.90 T:72.06 W:291.54 kw.tł:31.09 w tym cukry:109.07 Bł:31.09 sól:6.61</b>	<b>E:2148.58 B:157,18 T:54,99 W:271,04 kw.tł:27,02 w tym cukry:64.19Bł:29.84 sól:6.45</b>