

Data-Dzień 22.07.2024r Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Pasztecik podlaski 75g (GLU PSZ JAJ MLE) ogórek zielony 50g 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 pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml  <b>II śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
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 filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL MLE) kiwi 1 szt kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
Kolacja	Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek hochland 22,5g (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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330 ml
	<b>E: 2294,85 B: 83,59 T: 81,91W: 319,22 kw.tł:29,60 w tym cukry:83,45 Bł: 26,55 sól: 6,85</b>	<b>E:2178,68 B: 112,54 T: 57,15W: 320,76kw.tł: 22,85w tym cukry: 44,46 Bł:33,96 sól: 7,46</b>

Data-Dzień 23.07.2024 Wtorek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (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 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  <b>II śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
<b>Obiad</b>	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	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  <b>Podwieczorek: Jabłko 200g</b>
<b>Kolacja</b>	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	<b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g(MLE)</b>
	<b>E: 2103,26 B:92,89 T: 69,15 W: 289,40 kw.tł: 30,56w tym cukry: 69,85 Bł:23,73 sól: 6,86</b>	<b>E: 1902,58 B: 111,65 T: 47,10 W: 273,96 kw.tł: 24,30 w tym cukry: 48,57 Bł: 31,60 sól: 6,02</b>

Data-Dzień 24.07.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) masło extra 82 %15g (MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) 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  <b>II śniadanie : Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z indyka 70g sos własny 100g (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem150g (MLE GOR) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) ćwikła z kminkiem150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Brzoskwinia150g</b>
Kolacja	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	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
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: 2278,29 B: 116,06 T: 74,08 W: 298,29 kw.tł: 31,92 w tym cukry: 83,45 Bł: 21,65 sól: 6,70	E: 2259,98 B:128,91 T: 70,81 W: 292,09 kw.tł:31,96 w tym cukry: 51,98 Bł: 30,02 sól: 7,58,

Data-Dzień 25.07.2024 Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) szynka naturalna 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g 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> ) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) szynka naturalna 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) bułka graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Morela 100g</b>
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b> ) kotlet drobiowy 90g ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> ) mizeria 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b> ) potrawka drobiowa 30g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) sałata zielona ze śmietaną 50g ( <b>MLE JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g  <b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>
Kolacja	Połudwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ) serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Połudwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ) serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) mus owocowy 100g 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>Kefir 200g (MLE)</b>	<b>Kefir 200g (MLE)</b>
	<b>E: 2224,06 B: 98,64 T: 72,83 W:304,72 kw.tł: 29,07 w tym cukry: 96,34 Bł:21,43 sól:4,99</b>	<b>E: 1975,17 B: 98,51 T: 54,94 W: 286,90 kw.tł: 28,93w tym cukry: 76,95 Bł: 29,67 sól: 6,71</b>

Data-Dzień 26.07.2024 Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Drożdżówka z marmoladą 40g (GLU PSZ MLE JAJ)            Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ)            papryka 45g            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            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><b>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</b></p>
Obiad	<p>Kapuśniak 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)            kopytka z serem 250g (GLU PSZ JAJ MLE)            surówka z marchwi 150 g            kompot z owoców mieszanych 250 ml            Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)            kopytka z serem 250 g (GLU PSZ JAJ MLE)            surówka z marchwi 150 g            kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml            Woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Almette 30g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b></p>
Kolacja	<p>Sałatka śledziowa 150g (MLE RYBGOR)            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: 2585,33 B: 126,34 T: 90,03 W: 331,68 kw.tł: 34,76w tym cukry: 116,73 Bl: 27,54 sól: 7,59	E: 2167,3 B: 138,46 T: 61,66 W: 279,48 kw.tł: 29,27w tym cukry: 54,56 Bl: 29,27 sól: 5,69

Data-Dzień 27.07.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE )  filet z indyka wędzony 40g (SOJ)  jogurt owocowy 150 ml (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 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE )  filet z indyka wędzony 40g (SOJ)  jogurt naturalny 150 ml (MLE)  masło extra 82 %15g (MLE)  pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Kiwi 80g</b></p>
Obiad	<p>Ogórkowa z ryżem 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</p>	<p>Ryżowa 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: Kisiel 250 ml</b></p>
Kolacja	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ)  serek Almette 30g (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>kiełbasa 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 homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)
	E: 2286,21 B: 110,61 T:68,45 W: 320,32 kw.tł: 29,54 w tym cukry:111 Bł:26,52 sól: 6,28	E:1958 B: 106,84 T: 62,37 W: 255,75 kw.tł: 29,87 w tym cukry: 49,67 Bł: 26,60 sól: 6,34

Data-Dzień 28.07.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>kielbasa szynkowa wp.40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE) actimel 100ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao250 ml (MLE)</p>	<p>kielbasa szynkowa wp 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE) kefir 200ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p><b>II Śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) +Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b></p>
Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>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</p> <p><b>Podwieczorek: Jabłko 200g</b></p>
Kolacja	<p>Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g połudwica sopocka 40g (SOJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g połudwica sopocka 40g (SOJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Chrupki 15g</b>	<b>Chrupki 15g</b>
	<b>E:2356,43 B:98,42 T:90,39 W:301,94 kw.tł:33,06 w tym cukry:81,74 Bł:28,44 sól:5,63</b>	<b>E:1988,29 B:103,15 T:62,64 W:269,03 kw.tł:28,99 w tym cukry:44,15 Bł:31,87 sól:6,13</b>