

Data- Dzień 24.06.2024r 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	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	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  <b>Podwieczorek: Jablko 200g</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
	E:2372,43 B:85,18 T:82,70 W:335,56 kw.tł:29,73w tym cukry:83,57 Bł:27,19 sól:7,02	E:2330,05 B:104,12 T:63,75 W:353,97 kw.tł:25,99 w tym cukry:63,51 Bł:37,81 sól:6,66

<b>Data- Dzień</b> 25.06.2024 <b>Wtorek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>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</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><b>II śniadanie: Pomarańcza 200g</b></p>
<b>Obiad</b>	<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 jabłka150g  sałata lodowa 20g  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500g</p> <p><b>Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<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.	<b>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</b>	<b>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</b>
	<b>E:2429,29 B:92,15 T:82,56 W:342,23 kw.tł:32,21 w tym cukry:74,44  Bł:26,00 sól:8,19</b>	<b>E:2293,32 B:109,41 T:57,48 W:351,93 kw.tł:26,76 w tym cukry:94,20 Bł:33,81 sól:6,05</b>

Data-Dzień 26.06.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  kielbasa krakowska sucha 40g (<b>SOJ</b>)  sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (<b>JAJ MLE GOR</b>)  mandarynka 100g  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</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  kielbasa krakowska sucha 40g (<b>SOJ</b>)  sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (<b>JAJ MLE GOR</b>)  mandarynka 100g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie : Szynka drobiowa 30g (SOJ)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b></p>
Obiad	<p>Grycikowa 350 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)  pieczeń z indyka 70g  sos własny 100g (<b>GLU PSZ</b>)  ćwikła z chrzanem150g (<b>MLE</b>)  brokuły gotowane 50g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grycikowa 350 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)  filet z indyka duszony 70g  sos własny 100g (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  ćwikła z kminkiem150g  brokuły gotowane 50g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml</b></p>
Kolacja	<p>Szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  Serek homogenizowany 150g (<b>MLE</b>)  papryka świeża 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>Szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  Serek homogenizowany 150g (<b>MLE</b>)  pomidor 50g  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	<b>Kefir 200g (MLE)</b>	<b>Kefir 200g (MLE)</b>
	<b>E: 2284,45 B:119,00 T:72,12 W:302,46 kw.tł:30,79 w tym cukry:92,83 Bł:24,00 sól:6,77</b>	<b>E:2282,59 B:133,41 T:71,08 W:294,70 kw.tł:32,06 w tym cukry:61,17 Bł:33,69 sól:9,49</b>

Data-Dzień 27.06.2024r Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	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	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  <b>II śniadanie: Jogurt 150g (MLE)</b>
Obiad	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	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  <b>Podwieczorek: Kiwi 80g</b>
Kolacja	Połędwica 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	Połędwica 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
PD	Soczek z rurką 200 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E:2214,21 B:87,83 T:81,34 W:294,34 kw.tł:32,44 w tym cukry:89,03 Bł:21,82 sól:4,66	E:2083,65 B:95,39 T:67,04 W:289,68 kw.tł:32,55 w tym cukry:73,93 Bł:29,27 sól:6,93

Data-Dzień 28.06.2024r Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Drożdżówka 40g (<b>GLU PSZ MLE JAJ</b>)            Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)            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>)            kawa biała inka 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)            pomidorki koktajlowe 50g            masło extra 82% 15g (<b>MLE</b>)            bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)            pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)            kawa b.c. biała inka 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p> <p><b>II Śniadanie: Mandarynka 100g</b></p>
Obiad	<p>Kapuśniak 350 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)            kopytka z serem 250g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)            surówka z marchwi 150 g            kompot z owoców mieszanych 250 ml            Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)            kopytka z serem 250 g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)            surówka z marchwi 150 g            kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml            Woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Chrupki 15g</b></p>
Kolacja	<p>Sałatka śledziowa 150g (<b>MLE RYB</b>)            sałata zielona 10g            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>Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (<b>JAJ MLE RYB</b>)            sałata zielona 10g            masło extra 10g (<b>MLE</b>)            pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)            herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek Grani 150g ( <b>MLE</b> )	Serek Grani 150g ( <b>MLE</b> )
	E:2583,73 B:126,83 T:90,19 W:330,28 kw.tł:34,85 w tym cukry:115,89 Bł:27,46 sól:7,60	E:2105,02 B:131,52 T:63,14 W:266,97 kw.tł:30,24 w tym cukry:48,33 Bł:27,89 sól:5,52

Data-Dzień 29.06.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	<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><b>II Śniadanie: Kisiel 250ml</b></p>
<b>Obiad</b>	<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><b>Podwieczorek: Jablko 200g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<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	<b>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2117,37 B:106,06 T:62,86 W:295,66 kw.tł:28,58 w tym cukry:75,63 Bł:27,20 sól:5,75</b>	<b>E:1991,72 B:108,49 T:57,26 W:276,54 kw.tł:30,11 w tym cukry:65,43 Bł:31,83 sól:5,90</b>

Data-Dzień 30.06.2024 Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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)  <b>II Śniadanie: Chrupki 15g</b>
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  <b>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
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:2393,08 B:108,63 T:87,10 W:310,80 kw.tł:32,38 w tym cukry:89,86 Bł:33,32 sól:5,11	E:2011,23 B:109,40 T:61,81 W:271,11 kw.tł:29,76 w tym cukry:46,45 Bł:33,30 sól:5,27