

Data-Dzień 26.08.2024r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	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 II śniadanie: Pomarańcza 200g
Obiad	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	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 Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	kielbasa 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	kielbasa drobiowa sucha 40g (SOJ) serek Homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) mix sałat 20g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml

E:2086,08 B:91,16 T:73,12 W:279,87 kw.tł:32,96 w 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
27.08.2024
Wtorek

Dieta pełna

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Ryż na mleku 300 ml (MLE)
szynka naturalna 40g (SOJ)
twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE)
nektarynka 1 szt ok. 150 g
rukola 10g
masło extra 82 % 15g (MLE)
bułka pszenna 30g (GLU PSZ)
pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)
herbata z cytryną 250 ml

Ryż na mleku 300 ml (MLE)
szynka naturalna 40g (SOJ)
twaróg z koperkiem 80g (MLE)
nektarynka 1 szt ok. 150 g
rukola 10g
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

II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)

Obiad

Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL)
kotlet pożarski 120g (JAJ GLU PSZ)
sałatka z buraka 150g
sałata lodowa 20g
ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)
kompot z owoców mieszanych 250 ml
Woda mineralna 500 ml

Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL)
klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ)
buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ)
sałata lodowa 20g
ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)
kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml
Woda mineralna 500 ml

Podwieczorek: Chrupki 15 g

Kolacja

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

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

PD	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)
	E:2259,75 B:109,02 T:74,75 W:301,10 kw.tł:30,32 w tym cukry:91,41 Bł:26,02 sól:6,01	E: 1963,15 B:106,51 T:51,11 W:284,88 kw.tł:24,86 w tym cukry:51,35 Bł:30,06 sól:5,80

Data-Dzień 28.08.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 60g (GLU PSZ SOJ) ketchup 20g ogórek kiszony 50g 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</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) pomidor 45g polędwica sopocka 40g (SOJ) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g</p> <p>II śniadanie: Jogurt 150ml (MLE)</p>
Obiad	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) pieczeń ze schabu 65g+sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z marchwi 150g kalafior z wody 50g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) surówka z marchwi 150g kalafior z wody 50g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek : Chleb 50g, (GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka drobiowa 30g (SOJ)</p>

Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
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:2300,12 B:100,77 T:85,93 W:297,45 kw.tł: 34,06w tym cukry: 93,54 Bł:31,72 sól:7,44	E:2196,97 B:122,21 T:72,33 W:283,59 kw.tł:34,91 w tym cukry:41,72 Bł:37,95 sól:7,41
Data-Dzień 29.08.2024 Czwartek	<h2>Dieta pełna</h2>	
Śniadanie	<p>Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) kiełbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g kiwi 1 szt ok. 120g 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>Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) kiełbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor 45g kiwi 1 szt ok. 120g 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: Mandarynka 100g</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g makaron 150g (GLU PSZ JAJ) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo-warzywnym 200g makaron 150g (GLU PSZ JAJ) sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + szynka 30g (SOJ)</p>

Kolacja	<p>Polędwica sopocka 40g (SEL) Serek hochland 22,5 (MLE) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g (SEL) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80 g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2220,85 B:111,10 T:73,87 W:290,14 kw.tł:34,31 w tym cukry:73,54 Bł:23,66 sól:7,81	E:2099,04 B:120,58 T:60,44 W:282,34 kw.tł:29,96 w tym cukry:42,23 Bł:27,46 sól:7,22

Data-Dzień 30.08.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) roszponka 10g rzodkiewki 20g serek Almette 30g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) roszponka 10g mus owocowy 100g serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka b.c. 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p> <p>II śniadanie: Kefir 200g (MLE)</p>

Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z białej kapusty 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba pieczona miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) mix słał 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Kiwi 120g</p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g (MLE) miód 25g pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150g (MLE) pomidor 45g 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)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2423,49 B:98,79 T:79,14 W:341,96 kw.tł:28,31 w tym cukry:250,02 Bł:28,31 sól:4,94	E:1963,52 B:101,21 T:54,42 W:283,24 kw.tł:26,68 w tym cukry:77,24 Bł:31,76 sól:5,77

Data- Dzień 31.08.2024r Sobota	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
---	----------------------	--

Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) szynka drobiowa 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) rukola 10g pomidor 45g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) szynka drobiowa 40g (SOJ) jogurt naturalny 150 ml (MLE) rukola 10g pomidor 45g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie: Chrupki 15g</p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Jablko 200g</p>
Kolacja	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) papryka świeża 45g serek Almette 30g (MLE) 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	<p>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</p>	<p>Sok pomidorowy 330ml</p>
	<p>E:2363,43 B:104,12 T:70,06 W:342,68 kw.tł:26,13 w tym cukry:81,99 Bł:28,14 sól:5,34</p>	<p>E:1953,37 B:99,74 T:52,81 W:289,56 kw.tł:25,47 w tym cukry:63,48 Bł:39,32 sól:6,84</p>

<p>Data- Dzień 1.09.2024r</p>	<p>Dieta pełna</p>	<p>Dieta z ograniczeniem łątwo</p>
---------------------------------------	---------------------------	---

Niedziela	przyswajalnych węglowodanów	
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) II śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230g surówka z selera 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 Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g
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	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2300,91 B:139,82 T:72,04 W:287,90 kw.tł:31,09 w tym cukry:106,21 Bł:28,95 sól:6,61	E:2154,46 B:164,80 T:55,29 W:264,19 kw.tł:27,17 w tym cukry:54,64 Bł:29,83 sól:6,70