

<b>Data- Dzień</b> <b>12.08.2024r</b> <b>Poniedziałek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<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 graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  pieczywo graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Kiwi 120g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ)  kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ)  sałatka zielona ze śmietana 50g (MLE JAJ)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml  marchewka mini 50g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130g (GLU PSZ MLE SEL)  kasza gryczana na sypko 150g (MLE)  sałatka zielona ze śmietana 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>
<b>Kolacja</b>	<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>
<b>PD</b>	<b>Sok Hoetrx 200ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E: 2047,11 B:86,63 T:72,22 W:273,39 kw.tł:32,18 w tym cukry:93,95  Bł:21,05 sól:6,18</b>	<b>E:2133,21 B:104,69 T:67,84 W:293,01 kw.tł:33,41 tym cukry:53,49 Bł:33,77 sól:7,84</b>

<b>Data- Dzień</b> 13.08.2024 Wtorek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p style="text-align: center;"> Ryż na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ</b>)  szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  twaróg ze szczypiorkiem 80g (<b>MLE</b>)  brzoskwinia 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 style="text-align: center;"> Ryż na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ</b>)  szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  twaróg z koperkiem 80g (<b>MLE</b>)  brzoskwinia 100g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  bułka grahamka 50g (<b>GLU SZ GLU ŻYT</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml </p> <p><b>II śniadanie: Chrupki 15g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p style="text-align: center;"> Krupnik 350 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)  zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sałatka z buraka 150g  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Krupnik 350 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)  klops drobiowy 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  buraczki gotowane 150g (<b>MLE GLU PSZ</b>)  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml </p> <p><b>Podwieczorek: Kisiel 250 ml</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p style="text-align: center;"> Szynka drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  ser żółty 40g (<b>MLE</b>)  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 style="text-align: center;"> Szynka drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  serek śmietankowy 20g (<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	<b>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2194,59 B:102,29 T:62,64 W:318,33 kw.tł:28,70 w tym cukry:86,68 Bł:25,45 sól:5,70</b>	<b>E:1885,32 B:98,44 T:46,83 W:282,05 kw.tł:22,73 w tym cukry:56,34 Bł:28,69 sól:5,03</b>

Data-Dzień 14.08.2024r 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 120g 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 120g polędwica sopocka 40 (SOJ) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g  <b>II śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + szynka 30g (SOJ)</b>
Obiad	Brokułowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) pieczeń ze schabu 65g+sos własny 100g (GLU PSZ) surówka z marchwi i jabłka 150g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Brokułowa z makaronem 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: Sok pomidorowy 330 ml</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	<b>Chrupki 15g</b>	<b>Chrupki 15g</b>
	<b>E:2264,53 B:96,16 T:75,61 W:316,89 kw.tł:31,54 w tym cukry:100,52 Bł:33,05 sól:6,27</b>	<b>E:2087,41 B:108,68 T:59,58 W:299,74 kw.tł:27,87 w tym cukry:57,54 Bł:40,95 sól:8,01</b>

Data-Dzień 15.08.2024 Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Manna na mleku 350g (GLU PSZ MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) papryka czerwona 50g oliwki 20g mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350g (GLU PSZ MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor koktajlowy 50g mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie Jablko 200g</b>
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) połudwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) ryż 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) połudwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) ryż 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Chleb (GLU PSZ GLU ŻYT)+szynka (SOJ) + masło 10g (MLE)</b>
Kolacja	Połudwica sopocka 40g (SOJ) Serek hochland 22,5 (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Połudwica 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	<b>Kefir 200ml (MLE)+Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>	<b>Kefir 200ml (MLE)+Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
	<b>E:2208,36 B:90,43 T:62,75 W:334,20 kw.tł:29,46 w tym cukry:66,63 Bł:27,02 sól:7,03</b>	<b>E:2314,38 B:106,74 T:63,92 W:345,23 kw.tł:32,87 w tym cukry:48,28 Bł:34,25 sól:6,52</b>

<b>Data-Dzień</b> <b>16.08.2024</b> <b>Piątek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)  sałata zielona 10g  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>)  sałata zielona 10g  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: Jogurt naturalny 150g (MLE)</b></p>
<b>Obiad</b>	<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 czerwonej kapusty 150g  sałata lodowa 20g  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>)  sałata lodowa 20g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Kiwi 120g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<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>
<b>PD</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Serek śmietankowy 20g (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>
	<b>E:2347,55 B:94,69 T:80,10 W:326,75 kw.łł:28,35 w tym cukry:114,43 Bł:28,98 sól:6,43</b>	<b>E: 2032,83 B:99,83 T:59,22 W:291,55 kw.łł:28,13 w tym cukry:74,36 Bł: 32,22sól:5,69</b>

<b>Data-Dzień</b> <b>17.08.2024r</b> <b>Sobota</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>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>)  rukola 20g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>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>)  rukola 20g  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 100g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Chrupki 15g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>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</p>	<p>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</p> <p><b>Podwieczorek: Jabłko 200g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>kiełbasa 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</p>	<p>kiełbasa 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</p>
<b>PD</b>	<b>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E:2352,11 B:103,45 T:69,91W:340,47kw.tł:26,09 w tym cukry:80,52 Bł:27,44 sól:5,32</b>	<b>E:1942,05 B:99,08 T:52,65 W:287,35 kw.tł:25,43 w tym cukry:62.01 Bł:38,62 sól:6,83</b>

<b>Data-Dzień</b> <b>18.08.2024r</b> <b>Niedziela</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p> twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE)  połudwica 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) </p>	<p> twarożek z koperkiem 80g (MLE)  połudwica 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) </p> <p><b>II śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)</b></p>
<b>Obiad</b>	<p> 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 </p>	<p> 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 </p> <p><b>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p> 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 </p>	<p> 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 </p>
PD	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>
	<b>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</b>	<b>E:2154,46 B:164,80 T:55,29 W:264,19 kw.tł:27,17 w tym cukry:51,64 Bł: 29,83 sól:6,70</b>