

Data-Dzień 2.09.2024r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa drobiowa 40g (SOJ) ogórek małosolny 50g papryka świeża 45g drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa drobiowa 40g (SOJ) masło extra 82 %15g (MLE) pomidor koktajlowy 50g sałata zielona 10g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml</p> <p>II śniadanie: Kefir 200g (MLE)</p>
Obiad	<p>Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) kiwi 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>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</p> <p>Podwieczorek: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Kolacja	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek hochland 22,5g (MLE) mix sałat 20g, masło extra 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E:2375,50 B:92,24 T:70,80 W:358,07 kw.tł:27,65 w tym cukry:98,85 Bł:31,31 sól:7,83	E:2204,05 B:114,98 T:57,84 W:323,70 kw.tł:22,90 w tym cukry:49,10 Bł:35,45 sól:7,71

Data-Dzień 3.09.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) polędwica 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) polędwica 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 II śniadanie: Kiwi 120g
Obiad	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	Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa 20g marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Jogurt 150ml (MLE)
Kolacja	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.	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)
	E:2403,55 B:89,06 T:82,64 W:339,42 kw.tł:31,69 w tym cukry:74,32 Bł:27,85 sól:8,14	E:2045,56 B:121,16 T:56,70 W:279,27 kw.tł:279,27 w tym cukry:51,79 Bł:32,13 sól:7,25

Data-Dzień 4.09.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) śliwka 100g 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>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) śliwka 100g 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>II śniadanie : Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Obiad	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 51g 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</p>	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka wołowa 51g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) ćwikła z kminkiem 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Brzoskwinia150g</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2394,02 B:110,05 T:79,31 W:322,15 kw.tł:31,64 w tym cukry:94,29 Bł:24,20 sól:7,31	E:2235,10 B:125,23 T:66,74 W:299,49 kw.tł:30,43 w tym cukry:58,48 Bł:32,71 sól:7,31

Data-Dzień 5.09.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300g (GLU PSZ MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 45g roszonek 10g masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 300g (GLU PSZ MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 45g roszonek 10g masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Morela 150g
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) filet z indyka duszony 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL MLE) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml
Kolacja	Połędwica sopocka 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) mus owocowy 100g 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) mus owocowy 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E: 2418,88 B:101,25 T:82,89 W:330,80 kw.tł:29,61 w tym cukry:99,93 Bł:26,27 sól:5,00	E:2085,91 B:105,08 T:61,44 W:294,12 kw.tł:27,93 w tym cukry:74,10 Bł:31,07 sól:7,05

Data-Dzień 6.09.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) papryka czerwona 45g rukola 10g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) masło extra 82% 15g (MLE) kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 45g rukola 10g bułka graham 50 g (GLU PSZ) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) masło extra 82% 15g (MLE) kawa biała b.c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) II Śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)
Obiad	Fasolowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) knedle ze śliwkami 300g (JAJ GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryż z jabłkami 250g jogurt naturalny 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Chrupki 15g
Kolacja	Śledź w śmietanie 100g (RYB MLE) serek śmietankowy 20g (MLE) ogórek kiszony 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (JAJ MLE RYB) serek śmietankowy 20g (MLE) sałata zielona 10g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2698,22 B:112,14 T:76,80 W:406,47 kw.tł:33,62 w tym cukry:101,14 Bł:32,87 sól:8,13	E:2168,79 B:111,30 T:60,37 W:309,37 kw.tł:29,25 w tym cukry:53,13 Bł:28,52 sól:5,74

Data-Dzień 7.09.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 350g (GLU PSZ MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) ogórek zielony 50g serek almette z ziołami 30g (MLE) rzodkiewka 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 350g (GLU PSZ MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g serek almette 30g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II Śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Pomidorowa 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	Pomidorowa 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 Podwieczorek: Mandarynka 100g
Kolacja	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	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
PD	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200g (MLE)
	E: 2029,70 B:106,41 T:59,77 W:281,36 kw.tł:27,10 w tym cukry:79,48 Bł:29,22 sól:5,78	E:1887,67 B:105,06 T:56,20 W:255,44 kw.tł:26,72 w tym cukry:42,38 Bł:29,88 sól:5,68

Data-Dzień 8.09.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ) jajko 1sz. (JAJ) mix sałat 20g oliwka 20g actimel 100ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ) jajko 1sz. (JAJ) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g kefir 200ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p>II Śniadanie: Serek Almette 30g (MLE) +Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet drobiowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) 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>Podwieczorek: Jablko 200g</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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2118,52 B:89,55 T:81,76 W:268,37 kw.tł:30,28 w tym cukry:75,95 Bł:23,95 sól:6,28	E:1948,54 B:113,96 T:55,51 W:264,25 kw.tł:29,08 w tym cukry:45,72 Bł:31,55 sól:6,51