

Data- Dzień 30.09.2024r Poniedziałek	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) ogórek zielony 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	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa krakowska z fileta 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  <b>II śniadanie: Kefir 200g (MLE)</b>
<b>Obiad</b>	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW 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 OW 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>
<b>Kolacja</b>	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	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
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330 ml
	<b>E: 2412,04 B: 92,00 T:71,30 W:365,44 w tym cukry: 94,10 kw.tł: 27,74            Bł: 29,46 sól:6,9</b>	<b>E:2296,50 B:117,09 T:58,59 W:343,64 w tym cukry:48,93 kw.tł 23,04 Bł: 36 ,60 sól:7,7</b>

<b>Data-Dzień</b> <b>01.10.2024</b> <b>Wtorek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>GLU PSZ GLU JĘCZ MLE</b>)  ser żółty 40g (<b>MLE</b>)  połędwica drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  mix sałat 20g  oliwki 20g  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>Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>GLU PSZ GLU JĘCZ MLE</b>)  twarożek z koperkiem 80g (<b>MLE</b>)  połędwica drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  mix sałat 20g  pomidor koktajlowy 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>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Kiwi 120g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Ogórkowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  klops 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  marchewka z groszkiem 150g (<b>GLU PSZ MLE</b>)  sałata lodowa 20g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500g</p>	<p>Zupa ryżowa 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  klops 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sałata lodowa 20g  marchewka z groszkiem 150g (<b>GLU PSZ MLE</b>)  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500g</p> <p><b>Podwieczorek: Jogurt 150ml (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>szynka konserwowa 40g (<b>SOJ</b>)  serek Almette 30g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pomidor 45g  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka konserwowa 40g (<b>SOJ</b>)  serek Almette 30g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 % 10g (<b>MLE</b>)  pomidor 45g  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>Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2403,55 B: 89,06 T:82,64 W:339,42w tym cukry:74,32 kw.tł: 31,69 Bł:27,85 sól:8,14</b>	<b>E: 2011,72 B: 119,70 T:56,75 W:272,03 w tym cukry:53,41 kw.tł: 28,81 Bł: 31,86 sól:7,24</b>

Data-Dzień 02.10.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	<p>Owsianka na mleku 350g(<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  kiełbasa krakowska sucha 40g (<b>SOJ</b>)  sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (<b>JAJ MLE GOR</b>)  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  śliwki 100g  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>Owsianka na mleku 350g(<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b>)  kiełbasa krakowska sucha 40g (<b>SOJ</b>)  sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (<b>JAJ MLE GOR</b>)  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) + Wafle ryżowe 20g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b>)  pieczeń z indyka 70g  sos własny 100g (<b>GLU PSZ</b>)  ćwikła z chrzanem150g (<b>MLE GOR</b>)  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b>)  pieczeń z indyka duszona 70g  sos własny 100g (<b>GLU PSZ SEL</b>)  ćwikła z kminkiem 150g  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Brzoskwinia150g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<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	Serek śmietankowy20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2232,99 B: 113,22 T:66,80 W:307 ,32 w tym cukry: 91,59 kw.tł: 28,47 Bł: 24,34 sól:6,43	E:2166,32 B:120,80 T:63,43 W:293,47 w tym cukry:50,18 kw.tł:29,05 Bł: 30,40 sól:6,6

Data-Dzień 03.10.2024 Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g mix sałat 20g 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 drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g mix sałat 20g 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: Nektarynka 150g</b>
Obiad	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL MLE</b> ) gołąbki z białą kapustą 250g sos pieczarkowy 100 ml( <b>GLU PSZ MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL MLE</b> ) risotto warzywne z filetem drobiowym 300g sos pomidorowy 100 ( <b>MLE GLU PSZ</b> ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g  <b>Podwieczorek: Sok pomidorowy330ml</b>
Kolacja	Polędwica 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	Polędwica 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>Jogurt owocowy 150g (MLE)wafle ryżowe 20g</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)wafle ryżowe 20g</b>
	<b>E:2249,47 B: 94,36 T: 69,75 W:325,41 w tym cukry: 107,72 kw.tł: 28,42 Bł: 27,70 sól:4.85</b>	<b>E: 2260,33 B: 108,77 T:60,33 W:336,08 w tym cukry : 78,36 kw.tł: 27,53 Bł:30,17 sól:7</b>

Data-Dzień 04.10.2024 Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE)  pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR)  papryka czerwona 45g  ogórek zielony 50g  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)</p>	<p>pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR)  pomidor koktajlowy 50g  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)</p> <p><b>II Śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)</b></p>
Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL)  makaron z jabłkami 250g (JAJ GLU PSZ)  jogurt owocowy 150g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE)  makaron z jabłkami 250g (JAJ GLU PSZ)  jogurt naturalny 150g (MLE)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Chrupki 15g</b></p>
Kolacja	<p>Śledź w śmietanie 100g (RYB MLE)  serek śmietankowy 20g (MLE)  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 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</p>
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E: 2615,17 B:107,77 T: 75,74 W:392,48 w tym cukry: 120,29 kw.tł: 32,00 Bł:33,45 sól:7,2	E: 2093,67 B: 112 ,30T:60,53 W: 289 ,28 w tym cukry: 48,86 kw.tł: 28,65 Bł: 28,55 sól:5,6

Data-Dzień 05.10.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 350g (MLE)  połudwica drobiowa 40g (SOJ)  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</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 350g( MLE)  połudwica 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</p> <p><b>II Śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b></p>
Obiad	<p>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</p>	<p>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</p> <p><b>Podwieczorek: Mandarynka 100g</b></p>
Kolacja	<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>Kefir 200ml (MLE) wafle ryżowe 20g</b>	<b>Kefir 200g (MLE)wafle ryżowe 20g</b>
	<b>E:2102,02 B: 107,68 T: 60,14W:297,38 w tym cukry: 768,95 kw.tł:27,09 Bł:29,32 sól:5,7</b>	<b>E: 2007,30 B:115,23 T: 54,11 W: 280,95 w tym cukry: 45,36 kw.tł:28,01 Bł:3,83 sól: 6,5</b>

Data-Dzień 06.10.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ)  sałatka z jaj, fasoli, kukurydzy, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR)  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)  sałatka z jaj, kukurydzy, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR)  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: Serek Almette 30g (MLE) +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 sopočka 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 sopočka 40g (SOJ)  masło extra 82 % 10g (MLE)  pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Chrupki 15g	Chrupki 15g
	E: 2355,47 B:101,64 T: 89,71 W: 299,91 w tym cukry: 79,02kw.tł: 31,82 Bł: 28 ,54 sól:6	E: 1977,88 B:103,65 T: 61,28 W: 268,87 w tym cukry:42,94 kw.tł:28,64 Bł: 31,69 sól:5,6