

Data-Dzień 9.09.2024r 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: Brzoskwinia 150g
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:2181,32 B:107,15 T:67,64 W:304,21 kw.tł:33,32 w tym cukry:60,5 Bł:33,32 sól:7,98

Data- Dzień 10.09.2024 Wtorek	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
Śniadanie	<p style="text-align: center;"> Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) brzoskwinia 1 szt. ok. 150g 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 style="text-align: center;"> Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg z koperkiem 80g (MLE) brzoskwinia 1 szt ok. 150 g 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 </p> <p style="text-align: center;">II śniadanie: Chrupki 15g</p>
Obiad	<p style="text-align: center;"> Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) sałatka z buraka 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml </p> <p style="text-align: center;">Podwieczorek: Kisiel 250 ml</p>
Kolacja	<p style="text-align: center;"> 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 </p>	<p style="text-align: center;"> 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 </p>
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E: 2207,86 B:103,75 T:60,69 W:324,69 kw.tł:27,59 w tym cukry:89,19 Bł:25,75 sól:5,73	E:1911,54 B:100,06 T:46,69 W:287,43 kw.tł:22,69 w tym cukry:57,83 Bł:28,99 sól:5,03

Data-Dzień 11.09.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Paszтет drobiowy 70g, (MLE) ogórek konserwowy 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	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 II śniadanie: szarlotka bez cukru 100g (GLU PSZ JAJ MLE)
Obiad	Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) bitka ze schabu 51g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)
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	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:233,96 B:94,16 T:96,49 W:286,52 kw.tł:32,98 w tym cukry:84,90 Bł:27,36 sól:6,69	E: 2039,41 B:112,14 T:70,50 W:254,89 kw.tł:30,72 w tym cukry:35,33 Bł:30,78 sól:6,07

Data- Dzień 12.09.2024 Czwartek	<h2 style="text-align: center;">Dieta pełna</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p style="text-align: center;"> Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g 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 style="text-align: center;"> Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor 45g 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: Pomarańcza 200g</p>
Obiad	<p style="text-align: center;"> Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g (MLE) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g (MLE) sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml </p> <p>II podwieczorek: Chleb (GLU PSZ GLU ŻYT)+szynka (SOJ) + masło 10g (MLE)</p>
Kolacja	<p style="text-align: center;"> Polędwica 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 </p>	<p style="text-align: center;"> Polędwica 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 </p>
PD	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)
	E:2175,25 B:92,85 T:67,40 W:312,24 kw.tł:29,76 w tym cukry:69,90 Bł:25,41 sól:7,03	E:2044,21 B:97,96 T:53,14 W:310,25 kw.tł:26,86 w tym cukry:55,47 Bł:32,93 sól:7,02

Data-Dzień 13.09.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) rukola 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) rukola 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: Jogurt naturalny 150g (MLE)</p>
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty 150g 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) sałata lodowa 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2347,50 B:94,67 T:80,12 W:326,67 kw.tł:28,35 w tym cukry:114,46 Bł:28,92 sól:6,43	E:2010,25 B:98,73 T:59,87 W:287,33 kw.tł:28,27 w tym cukry:83,75 Bł:35,74 sól:7,44

Data-Dzień 14.09.2024r Sobota	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) południca drobiowa 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) mix sałat 20g 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) południca drobiowa 40g (SOJ) jogurt naturalny 150 ml (MLE) mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie: Mandarynka 100g</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE)</p>
Kolacja	<p>kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (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>kielbasa krakowska drobiowa 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	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:2118,69 B:91,05 T:68,68 W:298,03 kw.tł:29,40 w tym cukry:86,19 Bł:27,17 sól:4,99	E: 1955,90 B:101,23 T: 59,75 W:267,58 kw.tł:27,92 w tym cukry:41,07 Bł:27,83 sól:5,41

Data-Dzień 15.09.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo 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: 2300,91B:139,82 T:72,04 W:287,90 kw.tł:31,09 w tym cukry:106,21 Bł:28,95 sól:6,61	E:2216,56 B:156,29 T:66,10 W:264,19 kw.tł:29,91 w tym cukry:51,64 Bł:29,83 sól:6,91