

Data-Dzień 14.10.2024r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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 II śniadanie: Kefir 200g (MLE)
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) łazanki z kapustą i mięsem 250g (GLU PSZ JAJ) mandarynka 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) mandarynka 1 szt kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	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
	E: 2478,55 B:92,62 T:71,06 W:385,03 w tym cukry:98,63 kw.tl:27,60 Bł:34,82 sól:6,89	E: 2269,05 B: 116,62 T:58,23 W:337,86 w tym cukry:46,55 kw.tl:22,93 Bł:35,88 sól:7,71

Data-Dzień 15.10.2024 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) pomidor koktajlowy 50g 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) 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: Kisiel 150g
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) surówka z marchewki 150g 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 śmietankowy 20g (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 śmietankowy 20g (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:2397,52 B:88,14 T:79,47 W:346,36 w tym cukry:110,07 kw.tł:31,61 Bł:27,10 sól:8,16	E:1993,55 B:116,56 T: 56,14 W:270,96 w tym cukry:53,19 kw.tł:28,65 Bł:29,51 sól:7,25

Data-Dzień 16.10.2024r 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) masło extra 82 %15g (MLE) śliwki 100g 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) śliwki 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 : Sok pomidorowy 330ml</p>
Obiad	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) pieczeń z indyka 70g sos własny 100g (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem 150g (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) pieczeń z indyka duszona 70g 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: Kefir 200ml (MLE)</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	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: 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:2187,53 B:127,99 T:63,81 W:292,25 w tym cukry:58,25 kw.tł:29,26 Bł:33,33 sól:8,66

Data-Dzień 17.10.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300g (GLU PSZ MLE JAJ) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 300g (GLU PSZ MLE JAJ) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie: Nektarynka 150g</p>
Obiad	<p>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</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p> <p>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml</p>
Kolacja	<p>Polędwica 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</p>	<p>Polędwica 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</p>
PD	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E: 2400,28 B:101,00 T:81,09 W:300,44 w tym cukry:99,57 kw.tł:28,54 Bł:26,27 sól:5,00	E:2071,71 B:99,45 T: 62,38 W: 293,62w tym cukry:75,83 kw.tł:28,55 Bł:30,39 sól:7,02

Data-Dzień 18.10.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Drożdżówka z marmoladą 40g (GLU PSZ MLE JAJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) papryka 45g mix sałat 20g masło extra 82% 15g (MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) pomidorki koktajlowe 50g mix sałat 20g masło extra 82% 15g (MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa b.c. biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II Śniadanie: Pomarańcza 200g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pierogi leniwe 250 g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Almette 30g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	Sałatka śledziowa z fasolą czerwoną 150g (MLE RYBGOR) sałata zielona 10g pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (JAJ MLE RYB) sałata zielona 10g pomidor 45g masło extra 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: 2537,17 B:127,09 T:80,02 W:341,28 w tym cukry:119,86 kw.tl:34,10 Bł:27,61 sól:7,69	E: 2220,07 B:141,29 T:61,92 W:290,83 w tym cukry:60,73 kw.tl:29,32 Bł:32,49 sól:5,84

Data-Dzień 19.10.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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>II Śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</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>Podwieczorek: Mandarynka 100g</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	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200g (MLE)
	E: 2024,66 B:106,16 T: 59,74 W:280,32 w tym cukry:78,95 kw.tł:27,09 Bł:29,04 sól:5,77	E:1929,94 B: 113,71 T:53,71 W: 263,89w tym cukry:45,36 kw.tł:28,01 Bł:31,55 sól:6,50

Data-Dzień 20.10.2024r 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 koperkiem180g (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: Jabłko 200g</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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2261,62 B:96,15 T:82,06 W:296,87 w tym cukry:75,95 kw.tł:30,45 Bł:23,95 sól:6,50	E:1896,79 B: 105,49 T:56,30 W:257,41 w tym cukry:43,72 kw.tł:26,74 Bł: 30,46 sól:5,69