

Data-Dzień 28.10.2024r Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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  <b>II śniadanie: Kefir 200g (MLE)</b>
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) banan 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) banan 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>
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: 2473,06 B:92,34 T:71,17 W:380,88 w tym cukry:109,00 kw.tł:27,77 Bł:29,46 sól:6,90	E: 2289,82 B:117,81 T:50,58 W:359,48 w tym cukry:63,64 kw.tł:22,52 Bł:36,59 sól:7,63

Data-Dzień 29.10.2024 Wtorek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g ( <b>GLU PSZ GLU JĘCZ MLE</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ) kiełbasa 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	Płatki jęczmienne na mleku 300g ( <b>GLU PSZ GLU JĘCZ MLE</b> ) twarożek z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ) kiełbasa 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  <b>II śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) paprykarz wołowy 130g ( <b>GLU PSZ</b> ) bukiet warzyw gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) potrawka wołowa 130g ( <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  <b>Podwieczorek: Jabłko 200g</b>
Kolacja	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	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
PD	<b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g(MLE)</b>
	<b>E:2103,92 B:92,94 T:69,15 W:289,52 w tym cukry:69,86 kw.tł:30,56 Bł:23,79 sól:6,86</b>	<b>E:1903,24 B:111,71 T:47,11 W:274,08 w tym cukry:48,59 kw.tł:24,31 Bł:31,66 sól:6,02</b>

Data-Dzień 30.10.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 300ml ( <b>MLE JAJ</b> ) kielbasa 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	Makaron na mleku 300ml ( <b>MLE JAJ</b> ) kielbasa krakowska sucha 40g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g ( <b>JAJ MLE GOR</b> ) śliwki 100g 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  <b>II śniadanie : Mus owocowy 100g</b>
<b>Obiad</b>	Grysikowa 350 ml( <b>GLU PSZ SEL</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	Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</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  <b>Podwieczorek: Kefir 200ml (MLE)</b>
<b>Kolacja</b>	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	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
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: 2223,84 B:112,20 T:65,22 W:309,09 w tym cukry:91,38 kw.tł:28,18 Bł:23,24 sól:6,42	E:2215,95 B:125,56 T:61,61 W:304,45 w tym cukry: 75,62 kw.tł:28,77 Bł:28,73 sól:6,90
Data-	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo</b>

Dzień 31.10.2024 Czwartek	<b>przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g 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 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: Morela 100g</b>
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b> ) kotlet mielony 85g ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> ) mizeria 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE JAJ</b> ) potrawka drobiowa 130g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) sałata zielona ze śmietaną 50g ( <b>MLE JAJ</b> ) brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g  <b>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 ml (MLE)</b>
<b>Kolacja</b>	Połudwica 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	Połudwica 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>Kefir 200ml (MLE)</b>	<b>Kefir 200ml (MLE)</b>
	<b>E:2185,28 B:94,51 T:72,73 W:299,80 w tym cukry:97,90 kw.tł:29,23 Bł:22,50 sól:5,00</b>	<b>E: 1990,08 B:108,46 T:54,35 W:280,19 w tym cukry:55,48 kw.tł:28,54 Bł:26,22 sól:5,39</b>
<b>Data-Dzień</b>	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo</b>

1.11.2024 Piątek		<b>przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	szarlotka 100g ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> ) filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) papryka czerwona 50g serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) kawa biała inka 250 ml( <b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b> )	filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) kawa biała inka 250 ml( <b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b> )  <b>II śniadanie Kisiel 200g</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) polędwiczki po debreczyńsku 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) ryż 150g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) polędwiczki po debreczyńsku 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) ryż 150g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Szynka (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
<b>Kolacja</b>	Sałatka śledziowa 150g ( <b>MLE RYB GOR</b> ) Jajko gotowane klasa L ( <b>JAJ</b> ) pomidor 45 g masło extra 82 %10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g ( <b>JAJ MLE RYB</b> ) Jajko gotowane klasa L ( <b>JAJ</b> ) pomidor 45 g masło extra 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	<b>Mus owocowy 100 g</b>	<b>Mus owocowy 100 g</b>
	E:2618,37 B:100,99 T:76,63 W:396,86 w tym cukry:124,76 kw.tł:28,21 Bł:31,00 sól:6,41	E: 2170,92 B:108,54 T:54,70 W:325,80 w tym cukry:76,18 kw.tł:25,49 Bł:28,85 sól:5,36
Data- Dzień 2.11.2024r	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>

<b>Sobota</b>		
<b>Śniadanie</b>	<p>Owsianka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b> )  połudwica drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  jogurt owocowy 150 ml (<b>MLE</b>)  mix sałat 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>Owsianka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</b> )  połudwica drobiowa 40g (<b>SOJ</b>)  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>)  mix sałat 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: Kiwi 120g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Ogórkowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)  zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sałatka wiosenna 120g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Ryżowa 350 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)  klops drobiowy 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sałatka wiosenna 120g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g (<b>SOJ</b>)  serek Almette 30g (<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>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>
PD	<b>Serek Grani 150ml (MLE)</b>	<b>Serek Grani 150ml (MLE)</b>
	<b>E:2224,61 B:99,15 T:76,29 W:298,47 w tym cukry:82,84 kw.tł:30,30 Bł:25,60 sól:6,77</b>	<b>E:1983,86 B:108,93 T:58,71 W:268,96 w tym cukry:41.72 kw.tł:26,91 Bł:27,61 sól:6,39</b>

Data-Dzień 3.11.2024r 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: Pomarańcza 200g</b></p>
Kolacja	<p>Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g połędwica 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 połędwica sopocka 40g (SOJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Chrupki 15g</b>	<b>Chrupki 15g</b>
	E:2263,16 B:103,36 T:83,87 W:287,71 w tym cukry:78,70 kw.tł:29,83 Bł:27,41 sól:5,87	E:1880,26 B:106,08 T:55,14 W:255,28 w tym cukry:41,00 kw.tł:26,62 Bł:30,37 sól:5,43