

| Data-Dzień 11.11.2024 Poniedziałek | Dieta pełna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|--|---|
| Śniadanie | sernik 100g (GLU PSZ JAJ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) papryka czerwona 50g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) | filet z indyka wędzony 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II śniadanie Kisiel 200g |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) ryż 150g (MLE) mix sałat 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) ryż 150g (MLE) mix sałat 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) |
| Kolacja | Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (JAJ MLE RYB) szynkowa wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 45 g 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) szynkowa wieprzowa 40g (SOJ) pomidor 45 g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml |
| PD | Sok pomidorowy 330ml | Sok pomidorowy 330ml |
| | E: 2476,19 B:117,77 T:71,71 W:356,03 w tym cukry:108,42 kw.tł:30,88 Bł:31,60 sól:7,16 | E:2161,51 B:116,84 T:56,84 W:312,05 w tym cukry:58,59 kw.tł:26,33 Bł:32,23 sól:7,77 |

| | | |
|--|--|--|
| Data- Dzień 12.11.2024 Wtorek | <h1>Dieta pełna</h1> | <h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1> |
| Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) połędwica 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</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) połędwica 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</p> <p>II śniadanie: Kiwi 100g</p> |
| Obiad | <p>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</p> | <p>Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy 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</p> <p>Podwieczorek: Jogurt 150ml (MLE)</p> |
| Kolacja | <p>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</p> | <p>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</p> |
| PD. | Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ) | Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g |
| | E: 2445,23 B:93,13 T:78,91 W:354,70 w tym cukry:113,38 kw.tł:31,30 Bl:27,48 sól:8,13 | E:2073,05 B:121,52 T:55,65 W:288,17 w tym cukry:52,01 kw.tł:26,78 Bl:32,31 sól:7,11 |

| Data-Dzień 13.11.2024r 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 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) 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 śmietankowy20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) | Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) |
| | E:2251,59 B:113,47 T:68,60 W:307,68 w tym cukry:91,95 kw.tl:29,55 Bł:24,34 sól:6,44 | E:2187,53 B:127,99 T:63,81 W:292,25 w tym cukry:58,25 kw.tl:29,26 Bł:33,33 sól:8,66 |

| Data-Dzień 14.11.2024 Czwartek | Dieta pełna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------------------|---|--|
| Śniadanie | 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 | 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 II śniadanie: Pomarańcza 200g |
| 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) 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 Podwieczorek: Chrupki 15g |
| Kolacja | Połudwica 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 | Połudwica 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) + Wafle ryżowe 20g |
| | E:2378,85 B:99,56 T:80,84 W:325,94 w tym cukry:94,46 kw.tł:28,51 Bł:24,27 sól:5,26 | E:2084,32 B:100,93 T:56,54 W:307,85 w tym cukry:71,05 kw.tł:27,62 Bł:29,56 sól:5,23 |

| | | |
|---|--|--|
| Data-Dzień 15.11.2024 Piątek | <h1>Dieta pełna</h1> | <h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1> |
| Śniadanie | <p style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;">II Śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek Almette 30g (MLE)</p> |
| Obiad | <p style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;">Podwieczorek: Mandarynka 100g</p> |
| Kolacja | <p style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;"> Sałatka z tuńczyka 120g (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:107,87 T:75,74 W:392,48 w tym cukry:120,29 kw.tł:32,00 Bł:33,45 sól:7,20 | E:2072,97 B:111,41 T:60,23 W:285,84 w tym cukry:55,84 kw.tł:28,62 Bł:28,84 sól:5,68 |

| Data- Dzień 16.11.2024r Sobota | <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;"> Kukurydzianka na mleku 350g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) serek almette z ziołami 30g (MLE) gruszka 250 g rzodkiewka 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml </p> | <p style="text-align: center;"> Kukurydzianka na mleku 350g(MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g gruszka 250 g 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 style="text-align: center;">II Śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p> |
| Obiad | <p style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;">Podwieczorek: Mus owocowy 100g</p> |
| Kolacja | <p style="text-align: center;"> 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 style="text-align: center;"> 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 | <p>Kefir 200ml (MLE)</p> | <p>Kefir 200g (MLE)</p> |
| | <p>E:2169,66 B:107,66 T:60,24 W:316,32 w tym cukry:103,70 kw.tł:27,19 Bł:34,29 sól:5,78</p> | <p>E:2164,81 B:116,93 T:54,26 W:320,17 w tym cukry:90,76 kw.tł:28,11 Bł:36,20 sól:6,61</p> |

| Data-Dzień 17.11.2024r 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) surówka z marchewki 150g 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 | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g |
| | E: 2202,21 B:94,41 T:76,54 W:296,56 w tym cukry:103,18 kw.tł:28,35 Bł:24,78 sól:6,16 | E:1981,11 B:104,60 T:51,21 W:293,88 w tym cukry:82,49 kw.tł:24,74 Bł:36,43 sól:6,12 |