

Data-Dzień 25.11.2024r 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 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	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml (SEL MLE) łazanki z kapustą i mięsem 250g (GLU PSZ JAJ) mandarynka 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL 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:2433,18 B:97,18 T:80,42 W:348,45 w tym cukry:103,13 kw.tł:29,91 Bł:34,98 sól:7,08	E: 2158,98 B:126,44 T:55,72 W:305,32 w tym cukry:47,42 kw.tł:24,62 Bł:33,71 sól:7,73

Data-Dzień 26.11.2024 Wtorek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
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 Bł:27,48 sól:8,13	E:2075,86 B:121,59 T:55,64 W:288,90 w tym cukry:52,12 kw.tł:26,79 Bł:32,46 sól:7,11

Data-Dzień 27.11.2024r Środa	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
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) jabłko 200g 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) jabłko 200g 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: Kisiel 150ml</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:2250,53 B:113,51 T:68,52 W:307,88 w tym cukry:92,88 kw.tł:29,53 Bł:24,74 sól:6,43	E:2192,52 B:121,65 T:63,73 W:300,35 w tym cukry:68,73 kw.tł:29,24 Bł:33,74 sól:8,47

Data-Dzień 28.11.2024 Czwartek	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
Śniadanie	<p>Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) 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>Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) 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: Jablko 200g</p>
Obiad	<p>Pomidorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) sałata zielona 10g brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</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	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)
	E:2241,83 B:100,21 T:72,76 W:308,23 w tym cukry:97,99 kw.tł:29,38 Bł:22,92 sól:5,18	E:2030,48 B:106,49 T:54,16 W:293,74 w tym cukry:77,75 kw.tł:28,41 Bł:28,61 sól:5,38

Data-Dzień 29.11.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>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)</p>	<p>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)</p> <p>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</p>
Obiad	<p>Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) pierogi leniwe 250g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 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</p> <p>Podwieczorek: Almette 30g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Kolacja	<p>Salatka 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</p>	<p>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</p>
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E: 2478,74 B:126,54 T:78,35 W:331,22 w tym cukry:114,92 kw.tł:33,05 Bł:28,08 sól:7,95	E:2165,96 B:139,07 T:61,78 W:278,66 w tym cukry:52,97 kw.tł:29,30 Bł:29,97 sól:5,70

Data-Dzień 30.11.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	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 II Śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Grysikowa 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	Grysikowa 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 Podwieczorek: Mus owocowy 100g
Kolacja	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	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
PD	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2226,29 B:107,28 T:58,70 W:334,15 w tym cukry:101,53 kw.tł:26,26 Bł: 33,91 sól:5,75	E:2125,06 B:116,34 T:52,43 W:314,49 w tym cukry:86,28 kw.tł:27,10 Bł:35,28 sól:6,64

Data-Dzień 1.12.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, kukurydzy, ogórka, cebuli 80g (GOR) actimel 100ml (MLE) jabłko 200g 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 (GOR) kefir 200ml (MLE) jabłko 200g 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 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>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150ml (MLE)</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	Chrupki 15g	Chrupki 15g
	E:2448,07 B:101,81 T:90,49 W:322,61 w tym cukry:98,38 kw.tł:31,90 Bł:31,87 sól:5,99	E:2078,38 B:111,52 T:61,80 W:285,45 w tym cukry:48,18 kw.tł:28,81 Bł:32,77 sól:5,90