

Data-Dzień 18.11.2024r Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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 mozzarella 30g masło extra 82 %15g (MLE) bułka graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Mandarynka 100g</b>
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ) sałatka zielona ze śmietana 50g (MLE JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml marchewka mini 50g	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g (MLE GLU PSZ) sałatka zielona ze śmietana 50g (MLE JAJ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml marchewka mini 50g  <b>Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
Kolacja	kielbasa drobiowa z fileta 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 z fileta 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	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E: 2031,37 B:89,38 T:70,10 W:273,91 w tym cukry:89,49 kw.tł:30,91 Bł:25,75 sól:8,01</b>	<b>E:2131,51 B:113,02 T:64,91 W:290,90 w tym cukry:48,52 kw.tł:32,40 Bł:33,37 sól:7,98</b>

Data-Dzień 19.11.2024 Wtorek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ</b>) szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>) twaróg ze szczypiorkiem 80g (<b>MLE</b>) mandarynka 1 szt. ok. 100g papryka świeża 50g ogórek świeży 50g 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</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ</b>) szynka naturalna 40g (<b>SOJ</b>) twaróg z koperkiem 80g (<b>MLE</b>) pomidorki koktajlowe 50g mandarynka 1 szt ok. 100 g masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>) bułka grahamka 50g (<b>GLU SZ GLU ŻYT</b>) pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie: Chrupki 15g</b></p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (<b>GLU PSZ JAJ</b>) sałatka z buraka 150g brokuł 50g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) klops drobiowy 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>) sałatka z buraka 150g brokuł 50g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Kisiel 250 ml</b></p>
Kolacja	<p>Szynka drobiowa 40g (<b>SOJ</b>) ser żółty 40g (<b>MLE</b>) pomidor 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>Szynka drobiowa 40g (<b>SOJ</b>) serek śmietankowy 20g (<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	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ) + wafle ryżowe 20g
	E: 2205,08 B:104,83 T:61,00 W:322,81 w tym cukry:89,18 kw.tł:27,65 Bł:26,62 sól:5,71	E:1975,42 B:101,86 T:45,63 W:304,79 w tym cukry:59,86 kw.tł:21,66 Bł:30,30 sól:4,99

<b>Data- Dzień</b> 20.11.2024r <b>Środa</b>	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLU JĘCZ GLU PSZ MLE</b>)  Galaretka drobiowa z cytryną 130g (<b>SEL</b>)  serek śmietankowy Almette 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 hotelowa 30g (<b>GLU PSZ</b>)  herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLU JĘCZ GLU PSZ MLE</b>)  Galaretka drobiowa 130g (<b>SEL</b>)  masło extra 82 % 15g (<b>MLE</b>)  pomidor 45g  serek śmietankowy Almette 30g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250g</p> <p><b>II śniadanie: Jabłko 200g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (<b>GLU PSZ SEL JAJ MLE</b>)  bitka ze schabu 75g  sos własny 100g (<b>GLU PSZ</b>)  sałatka wiosenna 120g  ziemniaki 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (<b>GLU PSZ SEL JAJ MLE</b>)  potrawka wołowa 130g (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  sałatka wiosenna 120g  ziemniaki 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Jajko gotowane klasa L (<b>JAJ</b>)  sałatka jarzynowa 100g (<b>SEL JAJ MLE GOR</b>)  szynka gotowana naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  masło extra 82%10 g (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Jajko gotowane klasa L (<b>JAJ</b>)  sałatka jarzynowa 100g (<b>SEL JAJ MLE GOR</b>)  szynka gotowana naturalna 40g (<b>SOJ</b>)  masło extra 82%10 g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250ml</p>
<b>PD</b>	<b>Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)</b>	<b>Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
	<b>E:2312,44 B:107,16 T:87,96 W:288,62 w tym cukry:85,97 kw.tł:31,73 Bł:29,74 sól:5,35</b>	<b>E:2158,81 B:119,74 T:73,01 W:273,58 w tym cukry:50,25 kw.tł:31,09 Bł:35,32 sól:5,63</b>

Data-Dzień 21.11.2024 Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ,MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g 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	Manna na mleku 300g ( <b>GLU PSZ,MLE</b> ) kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 45g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 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: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</b>
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g ( <b>MLE</b> ) banan 200g sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g ( <b>MLE</b> ) banan 200g sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml <b>II podwieczorek: Kefir 200ml</b>
Kolacja	Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ) Serek Hochland 22,5 ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ) Serek śmietankowy 20g ( <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
PD	Serek homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> )
	<b>E:2521,28 B:107,95 T:74,36 W:370,00 w tym cukry:99,92 kw.tł:33,86 Bł:29,16 sól:8,03</b>	<b>E:2333,44 B:121,79 T:61,04 W:339,92 w tym cukry:64,26 kw.tł:31,20 Bł:30,38 sól:7,44</b>

Data-Dzień 22.11.2024 Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)  sałata masłowa 10g  rzodkiewki 20g  serek Almette 30g (<b>MLE</b>)  mus owocowy 100g  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>)  kawa biała inka 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)  sałata masłowa 10g  mus owocowy 100g  pomidor 45g  serek Almette 30g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 %15g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  kawa biała inka b.c. 250 ml (<b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b>)</p> <p><b>II śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE)</b></p>
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  ryba smażona miruna 140g (<b>GLU PSZ JAJ RYB MLE</b>)  surówka z białej kapusty 150g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  ryba pieczona miruna 100g (<b>RYB</b>)  sos grecki 100g (<b>GLU PSZ SEL</b>)  sałata lodowa 20g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Pomarańcza 200g</b></p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  miód 25g  pomidor koktajlowy 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>Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  pomidor koktajlowy 45g  powidło z jabłek 50g  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	Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) + wafle ryżowe 20g	Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) + wafle ryżowe 20g
	E:2424,77 B:96,64 T:85,84 W:329,18 w tym cukry:103,76 kw.tł:27,67 Bł:24,93 sól:4,77	E:2108,06 B:102,27 T:58,24 W:311,92 w tym cukry:92,78 kw.tł:27,04 Bł:35,92 sól:5,62

Data-Dzień 23.11.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE JAJ</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	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE JAJ</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  <b>II śniadanie: Mandarynka 100g</b>
Obiad	Krupnik 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) klops 85g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) buraczki gotowane 150g ( <b>MLE GLU PSZ</b> ) ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) sałata lodowa 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krupnik 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) klops 85g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) buraczki gotowane 150g ( <b>MLE GLU PSZ</b> ) ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) sałata lodowa 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</b>
Kolacja	kielbasa 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	kielbasa krakowska drobiowa 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
PD	<b>Kefir 200ml (MLE)</b>	<b>Kefir 200ml (MLE)</b>
	<b>E:2079,40 B:91,92 T:68,13 W:288,11 w tym cukry:85,72 kw.tł:29,29 Bł:26,19 sól:5,06</b>	<b>E:1975,92 B:102,91 T:61,35 W:267,44 w tym cukry:40,63 kw.tł:28,34 Bł:28,06 sól:5,99</b>

Data-Dzień 24.11.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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)  <b>II śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
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  <b>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml</b>
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	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>	<b>Serek Grani 150g (MLE)</b>
	<b>E:2300,91 B:139,82 T:72,04 W:287,90 w tym cukry:98,82 kw.tł:31,09 Bł:28,95 sól:6,61</b>	<b>E:2211,96 B:151,70 T:66,57 W:268,69 w tym cukry:61,60 kw.tł:29,95 Bł:34,04 sól:8,47</b>