

Data-Dzień 2.12.2024r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) dżem 25g kiwi 100g 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 (MLE) kiwi 100g masło extra 82 %15g (MLE) bułka graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Mus 100g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ 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 Podwieczorek: Chrupki 15g
Kolacja	kielbasa drobiowa sucha 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 sucha 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml

E: 2127,48 B:91,81 T:71,82 W:293,41 w tym cukry:106,62 kw.tł:32,01
Bł:29,68 sól:8,18

E:2309,70 B:111,43 T:70,85 W:324,82 w tym cukry:84,51 kw.tł:35,31 Bł: 36,33 sól:8,38

Data-Dzień 3.12.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) mandarynka 100 g ogórek zielony 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg z koperkiem 80g (MLE) mandarynka 100 g pomidor koktajlowy 45g masło extra 82 % 15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU SZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) kotlet pożarski 120g (JAJ GLU PSZ) sałatka z buraka 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kisiel 150 g
Kolacja	Szynka drobiowa 40g (SOJ) ser żółty 40g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka drobiowa 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml

PD	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)
	E:2197,63 B:106,49 T:72,82 W:292,35 w tym cukry:86,08 kw.tł:29,26 Bł:25,89 sól:5,95	E:1917,56 B:102,80 T:48,85 W:281,94 w tym cukry:58,68 kw.tł:23,77 Bł:29,68 sól:5,76

Data-Dzień 4.12.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Galaretka drobiowa z cytryną 130g (SEL) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka hotelowa 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Galaretka drobiowa 130g (SEL) masło extra 82 % 15g (MLE) pomidor 45g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g</p> <p>II śniadanie: Jabłko 200g</p>
Obiad	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) bitka wołowa 51g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)</p>
Kolacja	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml</p>

PD	Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)	Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)
	E: 2333,65 B:113,90 T:87,13 W:288,62 w tym cukry:85,97 kw.tł:31,57 Bł:29,74 sól:5,40	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

Data-Dzień 5.12.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kiełbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g 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>Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kiełbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 45g masło extra 82 %15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</p>
Obiad	<p>Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g (MLE) banan 200g sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g (MLE) banan 200g sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>II podwieczorek: Kefir 200ml</p>

Kolacja	<p>Polędwica sopocka 40g (SOJ) Serek Hochland 22,5 (MLE) pomidor 45g 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) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek homogenizowany 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)
	E: 2519,47 B:103,31 T:76,53 W:368,52 w tym cukry:110,80 kw.tł:34,98 Bł:27,37 sól:7,86	E:2340,94 B:121,46 T:61,71 W:339,86 w tym cukry:56,60 kw.tł:31,32 Bł:28,71 sól:7,30

Data-Dzień 6.12.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) roszponka 10g rzodkiewki 20g serek Almette 30g (MLE) mus owocowy 100g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) roszponka 10g mus owocowy 100g pomidor 45g serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka b.c. 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p> <p>II śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE)</p>
Obiad	<p>Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z kiszzonej kapusty 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba pieczona miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Kisiel 150g</p>

Kolacja	<p>Serek Grani 150g (MLE) miód 25g pomidor koktajlowy 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150g (MLE) pomidor koktajlowy 45g powidło bez cukru 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) + wafle ryżowe 20g	Serek śmietankowy 20g (MLE) + wafle ryżowe 20g
	E:2436,83 B:97,73 T:88,45 W:325,10 w tym cukry:99,69 kw.tł:28,11 Bł:24,95 sól:5,56	E:2104,73 B:102,59 T:58,52 W:308,92 w tym cukry:89,84 kw.tł:27,13 Bł:33,25 sól:5,65

Data-Dzień 7.12.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE) połędwica drobiowa 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE) połędwica drobiowa 40g (SOJ) jogurt naturalny 150 ml (MLE) mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie: Mandarynka 100g</p>
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) sałata lodowa 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) sałata lodowa 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</p>

Kolacja	<p>kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (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>kielbasa krakowska drobiowa 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) pomidor 45g 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:2084,42 B:90,55 T:68,70 W:289,48 w tym cukry:85,81 kw.tł:29,34 Bł:26,38 sól:4,99	E:1980,94 B:101,54 T:61,93 W:268,81 w tym cukry:40,72 kw.tł:28,40 Bł:28,24 sól:5,92

Data-Dzień 8.12.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) połudwica 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)</p>	<p>twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwica 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)</p> <p>II śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)</p>

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 Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml
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	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2300,91 B:139,82 T:72,04 W:287,90 w tym cukry:106,21 kw.tł:31,09 Bł:28,95 sól:6,61	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