

Data-Dzień 9.12.2024r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Filet z indyka wędzony 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) Filet z indyka wędzony 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:2410,56 B:95,99 T:79,58 W:345,48 w tym cukry:101,10 kw.tł:29,75 Bł:34,08 sól:6,95	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 10.12.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g 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	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g 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 II śniadanie: Chrupki 15g
Obiad	Ogórkowa 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	Zupa ryżowa 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: Jabłko 200g
Kolacja	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	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
PD	Jogurt owocowy 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E:2109,92 B:93,44 T:69,20 W:290,47 w tym cukry:69,86 kw.tł:30,58 Bł:24,04 sól:7,74	E:1865,08 B:106,60 T:46,64 W:270,79 w tym cukry:48,72 kw.tł:24,16 Bł:31,83 sól:5,45

Data-Dzień 11.12.2024r 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) pomarańcza 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) pomarańcza 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>Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) 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>Jarzynowa 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:2309,56 B:115,91 T:68,92 W:320,55 w tym cukry101,37: kw.tl:29,59 Bł:27,48 sól:6,45	E:2241,52 B:122,85 T:63,93 W:311,75 w tym cukry:76,93 kw.tl:29,26 Bł:35,64 sól:8,48

Data-Dzień 12.12.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	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 II śniadanie: Pomarańcza 200g
Obiad	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	Pomidorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) 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 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	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)
	E:2229,43 B:98,61 T:72,76 W:306,73 w tym cukry:97,99 kw.tł:29,38 Bł:22,92 sól:5,12	E:2012,66 B:97,28 T:55,02 W:296,73 w tym cukry:71,01 kw.tł:28,98 Bł:29,10 sól:5,19

Data- Dzień 13.12.2024 Piątek	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
Śniadanie	<p style="text-align: center;"> Drożdźówka 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;"> Pasta 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 14.12.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 350g(GLU PSZ MLE) polędwica 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	Ryż na mleku 350g(GLU PSZ MLE) polędwica 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 II śniadanie: Kiwi 120g
Obiad	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL) zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)
Kolacja	kiełbasa 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	kiełbasa krakowska sucha 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
PD	Serek Homogenizowany 150ml (MLE)	Serek Homogenizowany 150ml (MLE)
	E:2198,41 B:97,68 T:73,59 W:298,87 w tym cukry:82,25 kw.tł:29,30 Bł:24,25 sól:5,88	E:1958,46 B:107,98 T:55,46 W:270,34 w tym cukry:41,16 kw.tł:25,57 Bł:26,51 sól:6,38

Data-Dzień 15.12.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ) Jajko 1 szt. w majonezie (JAJ) sałata zielona 10g 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) Jajko 1 szt. (JAJ) sałata zielona 10g 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: Jogurt naturalny 150ml (MLE)</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem, 350 ml(GLU PSZ SEL MLE JAJ) 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: Mus owocowy 100g</p>
Kolacja	<p>Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g polędwica 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 polędwica 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:2379,20 B:97,37 T:88,50 W:314,10 w tym cukry:98,41 kw.tł:30,07 Bł:31,35 sól:5,67	E:1990,67 B:101,04 T:56,43 W:285,55 w tym cukry:74,16 kw.tł:26,66 Bł:31,68 sól:5,61