

Data-Dzień 16.12.2024r 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 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  <b>II śniadanie: Mus 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: Chrupki 15g</b>
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: 2128,12 B:91,27 T:72,46 W:291,87 w tym cukry:98,96 kw.tł:32,12 Bł:27,96 sól:8,04	E:2310,34 B:110,90 T:71,49 W:323,28 w tym cukry:76,94 kw.tł:35,42 Bł:34,61 sól:8,23

Data-Dzień 17.12.2024 Wtorek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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  <b>II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</b>
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  <b>Podwieczorek: Kisiel 150 g</b>
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	<b>Kefir 200ml (MLE)</b>	<b>Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g</b>
	<b>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</b>	<b>E:1994,92 B:104,32 T:49,25 W:299,00 w tym cukry:58,68 kw.tł:23,77 Bł:29,96 sól:5,76</b>

Data-Dzień 18.12.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 70g (GLU PSZ SOJ) ogórek konserwowy 50g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka hotelowa 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) pomidor 45g polędwica sopocka 40g (SOJ) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g  <b>II śniadanie: Jabłko 200g</b>
Obiad	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	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 b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
Kolacja	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	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
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:2395,97 B:104,13 T:96,76 W:291,38 w tym cukry:87,37 kw.tł:35,08 Bł:27,93 sól:7,11	E:2088,13 B:115,40 T:68,80 W:268,67 w tym cukry:48,21 kw.tł:30,19 Bł:33,36 sól:6,06

Data-Dzień 19.12.2024 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: Mus 100g</b>
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</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	Jarzynowa 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 podwieczerek: 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 owocowy 150g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> )
	E:2451,55 B:102,60 T:74,19 W:358,19 w tym cukry:113,25 kw.tł:33,81 Bł:28,81 sól:8,21	E:2278,65 B:114,97 T:59,01 W:336,34 w tym cukry:84,81 kw.tł:30,67 Bł:27,89 sól:6,67

Data-Dzień 20.12.2024 Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (<b>JAJ</b>)  roszponka 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>)  roszponka 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: Pomarańcza 200g</b></p>
Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  pierogi leniwe 250g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchwi 150 g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  pierogi leniwe 250 g (<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchwi 150 g  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  Woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Almette30g(MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b></p>
Kolacja	<p>Salatka śledziowa z fasolą czerwoną 150g (<b>MLE RYBGOR</b>)  sałata zielona 10g  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>Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (<b>JAJ MLE RYB</b>)  sałata zielona 10g  pomidor 45g  masło extra 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek Grani 150g ( <b>MLE</b> )	Serek Grani 150g ( <b>MLE</b> )
	E:2469,64 B:130,06 T:77,43 W:325,65 w tym cukry:131,83 kw.tł:33,41 Bł:24,63 sól:8,33	E:2308,15 B:145,09 T:62,07 W:307,87 w tym cukry:81,07 kw.tł:29,37 Bł:30,72 sól:5,81

Data-Dzień 21.12.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</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</p>	<p>Owsianka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ GLU OWS MLE</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</p> <p><b>II śniadanie: Mandarynka 100g</b></p>
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 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</p>	<p>Koperkowa z ryżem 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</p> <p><b>Podwieczorek: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</b></p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	<b>Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)</b>	<b>Mus 100g</b>
	<b>E:2430,87 B:93,10 T:76,33 W:356,79 w tym cukry:122,78 kw.tł:30,59 Bł:27,29 sól:5,19</b>	<b>E:2067,37 B:98,90 T:62,13 W:292,99 w tym cukry:68,27 kw.tł:28,41 Bł:29,07 sól:5,85</b>

Data-Dzień 22.12.2024r 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>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E: 2292,51 B:127,97 T:65,89 W:311,45 w tym cukry:101,26 kw.tł:27,40 Bł:28,95 sól:5,40</b>	<b>E:2133,96 B:140,90 T:60,42 W:273,79 w tym cukry:56,65 kw.tł:26,23 Bł:34,04 sól:7,33</b>