

Data-Dzień 23.12.2024r Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 350g ( MLE)  kielbasa drobiowa 40g (SOJ)  serek almette z ziołami 30g (MLE)  gruszka 250 g  rzodkiewka 20g  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>Kukurydzianka na mleku 350g( MLE)  kielbasadrobiowa 40g (SOJ)  mix sałat 20g  gruszka 250 g  serek almette 30g (MLE)  masło extra 82 %15g (MLE)  chleb graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Szynka 30g (SOJ) +Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Obiad	<p>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  woda mineralna 500 ml</p>	<p>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  woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Mus owocowy 100g</p>
Kolacja	<p>szynka konserwowa 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</p>	<p>szynka konserwowa 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</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	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

<b>Data-Dzień</b> <b>24.12.2024r</b> <b>Wtorek</b>	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	<p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ MLE JAJ</b>)  sałatka z jaj, groszku, kukurydzy, ogórka, cebuli 80g (<b>GOR</b>)  dżem 25g  sałata zielona 10g  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>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ MLE JAJ</b>)  sałatka z jaj, kukurydzy, dietetyczna 80g (<b>GOR</b>)  powidło bez cukru 50g  sałata zielona 10g  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>)  herbata z cytryną 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Barszcz czerwony z fasolą 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  ryba smażona miruna 140g (<b>GLU PSZ JAJ RYB MLE</b>)  surówka z kiszonej kapusty 150g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z suszu 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z paluszkami drożdżowymi 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  ryba pieczona miruna 100g (<b>RYB</b>)  sos grecki 100g (<b>GLU PSZ SEL</b>)  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b.c. z suszu 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Jogurt naturalny 150ml (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>ser żółty 40g (<b>MLE</b>)  Paszтет drobiowy 70g, (<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>Serek Almette 30g (<b>MLE</b>)  Szynka drobiowy 40g, (<b>SOJ</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>
<b>PD</b>	<b>Mus 100g</b>	<b>Mus 100g</b>
	<b>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</b>	<b>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</b>

<b>Data-Dzień</b> 25.12.2024 Środa	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	sernik 100g ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> ) filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) papryka czerwona 50g serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) kawa biała inka 250 ml( <b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b> )	filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> ) serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) kawa biała inka 250 ml( <b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b> )  <b>II śniadanie Kisiel 200g</b>
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami,350 ml( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) polędwiczki po debreczyńsku 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) ryż 150g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami,350 ml( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) polędwiczki po debreczyńsku 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) ryż 150g ( <b>MLE</b> ) mix sałat 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b>
<b>Kolacja</b>	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g ( <b>JAJ MLE RYB</b> ) kiełbasa krakowska sucha 40g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 45 g masło extra 82 %10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g ( <b>JAJ MLE RYB</b> ) kiełbasa krakowska sucha 40g ( <b>SOJ</b> ) pomidor 45 g masło extra 10g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	<b>Serek Homogenizowany owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E: 2476,19 B:117,77 T:71,71 W:356,03 w tym cukry:108,42 kw.tł:30,88 Bł:31,60 sól:7,16</b>	<b>E:2161,51 B:116,84 T:56,84 W:312,05 w tym cukry:58,59 kw.tł:26,33 Bł:32,23 sól:7,77</b>

Data-Dzień 26.12.2024r Czwartek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ)  makowiec 100 g (GLU PSZ JAJ MLE)  serek Hochland 22,5g (MLE)  pomidor 50g  masło extra 82 %15g (MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)  kakao 250 ml (MLE)</p>	<p>Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ)  mus 100g  pomidor 50g  serek Almette 30g (MLE)  masło extra 82 %15g (MLE)  pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)  kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p><b>II Śniadanie: Sok pomidorowy 330ml</b></p>
Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE)  eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ, JAJ MLE)  ćwikła z chrzanem 150g (MLE GOR)  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ)  potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL)  ćwikła z kminkiem 150g  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Jabłko 200g</b></p>
Kolacja	<p>Jajko gotowane klasa L (JAJ)  sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR)  szynka 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 naturalna 40g (SOJ)  masło extra 82%10 g (MLE)  pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c. z cytryną 250ml</p>
PD	<b>Jogurt owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E:2118,52 B:89,55 T:81,76 W:268,37 kw.tł:30,28 w tym cukry:75,95 Bł:23,95 sól:6,28</b>	<b>E:1948,54 B:113,96 T:55,51 W:264,25 kw.tł:29,08 w tym cukry:45,72 Bł:31,55 sól:6,51</b>

<b>Data- Dzień</b> 27.12.2024r <b>Piątek</b>	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLU JEĆZ GLU PSZ MLE</b>)  Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  miód 25g  pomidor 45g  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>)  herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>GLU JEĆZ GLU PSZ MLE</b>)  Serek Grani 150g (<b>MLE</b>)  jabłko gotowane 200g  pomidor 45g  pieczywo graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  bułka graham 50g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Kefir 200g (MLE)</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Żurek z ziemniakami 350 ml (<b>GLU PSZ GLU OW MLE</b>)  ryż z jabłkami 300g, (<b>MLE</b>)  jogurt owocowy 150g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami 350 ml (<b>GLU PSZ GLU OW MLE</b>)  ryż z jabłkami 300g, (<b>MLE</b>)  jogurt naturalny 150g (<b>MLE</b>)  kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Mandarynka 100g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Śledź w śmietanie 100g (<b>RYB MLE</b>)  sałata zielona 10g  ogórek konserwowy 50g  papryka konserwowa 50g  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>Sałatka z tuńczyka 120g, (<b>JAJ MLE RYB</b>)  sałata zielona 10g  masło extra 10g (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
<b>PD</b>	<b>Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)</b>	<b>Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
	<b>E:2414,87 B:92,31 T:71,34 W:365,69 kw.tł:27,75 w tym cukry:93,89 Bł:29,53 sól:7,78</b>	<b>E:2296,50 B:117,09 T:58,59 W:343,64 kw.tł:23,04 w tym cukry:48,93 Bł:36,60 sól:7,72</b>

Data-Dzień 28.12.2024r 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>)  mus owocowy 100g  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>)  mus owocowy 100g  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: Kiwi 120g</b></p>
Obiad	<p>Pomidorowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sałatka wiosenna 120g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 350 ml (<b>GLU PSZ SEL MLE</b>)  klops drobiowy 85g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sałatka wiosenna 120g  ziemniaki z koperkiem 180g (<b>MLE</b>)  kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)</b></p>
Kolacja	<p>kiełbasa 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>kiełbasa krakowska sucha 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	Serek Grani 150ml ( <b>MLE</b> )	Serek Grani 150ml ( <b>MLE</b> )
	E:2224,61 B:99,15 T:76,29 W:298,47 w tym cukry:82,84 kw.tł:30,30 Bł:25,60 sól:6,77	E:1983,86 B:108,93 T:58,71 W:268,96 w tym cukry:41,72 kw.tł:26,91 Bł:27,61 sól:6,39

Data-Dzień 29.12.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ)            Jajko 1 szt. w majonezie (JAJ MLE 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: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ 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