

Data- Dzień 13.01.2025r 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 mozarella 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: Jogurt naturalny 150g (MLE)
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) brokuł 50g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	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) brokuł 50g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml 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: 2126,98 B:92,71 T:71,92 W:291,86 w tym cukry:105,42 kw.tł: 32,01 Bł:29,23 sól:8,11	E:2259,08 B:117,81 T:71,04 W:304,64 w tym cukry:55,85 kw.tł:35,45 Bł:35,05 sól:8,50

Data- Dzień 14.01.2025 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) mandarynka 1 szt. ok. 100g papryka świeża 50g ogórek świeży 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 (GLU PSZ) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg z koperkiem 80g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g mandarynka 1 szt ok. 100 g 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: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sałatka z buraka 150g sałata zielona 10g 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 z buraka 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kisiel 250 ml
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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE) + wafle ryżowe 20g
	E:2190,58 B:103,48 T:60,80 W:320,46 w tym cukry:88,13 kw.tł:27,63 Bł:25,47 sól:5,70	E:2013,89 B:106,15 T:47,07 W:306,39 w tym cukry:58,85 kw.tł:22,10 Bł:29,21 sól:5,69

Data-Dzień 15.01.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	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 II śniadanie: Jabłko 200g
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 51g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	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	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
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:2180,21 B:124,08 T:73,43 W:273,58 w tym cukry:50,25 kw.tł:31,29 Bł:35,32 sól:5,65

Data- Dzień 16.01.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	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 II śniadanie: Mus 100g
Obiad	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml (SEL 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	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL 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 II podwieczorek: Kefir 200ml
Kolacja	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	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
PD	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)
	E:2476,05 B:110,10 T:78,51 W:346,69 w tym cukry:114,55 kw.tł:35,02 Bł:27,94 sól:8,03	E:2280,09 B:133,93 T:54,77 W:326,74 w tym cukry:86,03 kw.tł:27,50 Bł:27,13 sól:5,50

Data- Dzień 17.01.2025 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 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)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 10g mus owocowy 100g pomidor 50g 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) II śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Obiad	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	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 Podwieczorek: Pomarańcza 200g
Kolacja	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	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
PD	Serek śmietankowy 20g (MLE) + wafle ryżowe 20g	Serek śmietankowy 20g (MLE) + wafle ryżowe 20g
	E:2362,89 B:98,17 T:78,56 W:328,52 w tym cukry:104,59 kw.tł:27,25 Bł:24,89 sól:4,60	E:2116,76 B:103,86 T:58,81 W:311,29 w tym cukry:92,81 kw.tł:27,16 Bł:35,98 sól:5,63

Data- Dzień 18.01.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) ogórek zielony 50g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) jogurt naturalny 150 ml (MLE) sałata lodowa 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Jablko 200g
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokul,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokul,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) papryka świeża 45g serek Almette 30g (MLE) 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	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Kefir 200ml (MLE)
	E:2366,25 B:100,05 T:70,11 W:348,23 w tym cukry:117,78 kw.tł:27,43 Bł:27,43 sól:6,30	E:1913,37 B:103,02 T:54,50 W:270,83 w tym cukry:55,49 kw.tł:26,52 Bł:36,23 sól:6,96

Data- Dzień 19.01.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) połędwica 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) połędwica sopocka 40g (SOJ) jabłko 200g kefir 150g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek śmietankowy 20g (MLE)
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: Chrupki 15g
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:2185,11 B:148,37 T:66,25 W:264,48 w tym cukry:51,64 kw.tł:29,81 Bł:30,97 sól:6,57

Data- Dzień 20.01.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) ogórek zielony50g papryka świeża 45g 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) Kiełbasa krakowska z fileta 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	Żurek z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ GLU OW MLE) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) banan 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ GLU OW MLE) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL MLE) banan 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	Salatka 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	Salatka 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:2473,06 B:92,34 T:71,17 W:380,88 w tym cukry:109,00 kw.tł:27,77 Bł:29,46 sól:6,90	E:2289,82 B:117,81 T:50,58 W:359,48 w tym cukry:63,64 kw.tł:22,52 Bł:36,59 sól:7,63

Data- Dzień 21.01.2025 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) pomidor koktajlowy 50g 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) połudwica sopocka 40g (SOJ) 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: Kiwi 100g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) surówka z marchewki 150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sałata lodowa 20g marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Jogurt 150ml (MLE)
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.	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Mus 100g
	E:2443,69 B:96,26 T:79,88 W:348,15 w tym cukry:80,50 kw.tł:30,12 Bł:27,26 sól:7,17	E:1993,13 B:105,03 T:49,40 W:299,21 w tym cukry:78,41 kw.tł:23,00 Bł:33,39 sól:5,80

Data- Dzień 22.01.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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) mandarynka100g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) mandarynka 100g 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 : Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) 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	Koperkowa 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 Podwieczorek: Kisiel 15g
Kolacja	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	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
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:2237,06 B:113,23 T:68,46 W:304,58 w tym cukry:90,37 kw.tł:29,53 Bł:24,06 sól:6,43	E:2181,27 B:121,50 T:63,68 W:297,55 w tym cukry:66,43 kw.tł:29,23 Bł:33,27 sól:8,46

Data- Dzień 23.01.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300g (GLU PSZ MLE JAJ) 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	Makaron na mleku 300g (GLU PSZ MLE JAJ) 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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) kapusta gotowana 150g(GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Chrupki 15g
Kolacja	Polędwica 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	Polędwica 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	Serek Homogenizowany 150g (MLE)	Serek Homogenizowany 150g (MLE)
	E:2387,25 B:111,41 T:86,99 W:302,39 w tym cukry:99,41 kw.tł:32,20 Bł:24,27 sól:6,46	E:2157,46 B:110,47 T:62,33 W:303,81 w tym cukry:76,00 kw.tł:31,34 Bł:29,98 sól:6,45

Data- Dzień 24.01.2025 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Drożdżówka z dżemem 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)	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 50g ogórek zielony 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) II Śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek Almette 30g (MLE)
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) jogurt naturalny 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Mandarynka 100g
Kolacja	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	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
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2603,67 B:126,79 T:75,36 W:369,48 w tym cukry:102,16 kw.tł:32,19 Bł:29,07 sól:7,29	E: 2259,49 B:117,59 T:85,19 W:271,12 w tym cukry:46,52 kw.tł:45,09 Bł:30,90 sól:5,87

Data-Dzień 25.01.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 350g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) serek almette z ziołami 30g (MLE) gruszka 250 g rzodkiewka 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 350g(MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g gruszka 250 g serek almette 30g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) chleb graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II Śniadanie: Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	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	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 Podwieczorek: Mus owocowy 100g
Kolacja	szynka naturalna 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	szynka naturalna 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
PD	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	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

Data- Dzień 26.01.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Szynka drobiowa 40g (SOJ) jajko w majonezie 1sz. (JAJ MLE) mix sałat 20g oliwka 20g actimel 100ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	Szynka drobiowa 40g (SOJ) jajko 1sz. (JAJ) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g kefir 200ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II Śniadanie: Serek Almette 30g (MLE) +Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet drobiowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	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) surówka z marchewki 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jablko 200g
Kolacja	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	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
PD	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
	E:2451,21 B:96,90 T:100,94 W:301,55 w tym cukry:104,83 kw.tł:30,07 Bł:24,98 sól:6,70	E:1981,11 B:104,60 T:51,21 W:293,88 w tym cukry:82,49 kw.tł:24,74 Bł:36,43 sól:6,12