

Data-Dzień 30.12.2024r 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 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) dżem bez cukru 50g 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: Jabłko 200g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ) surówka z marchewki 150g sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g (MLE) surówka z marchewki 150g sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	kiełbasa drobiowa z fileta 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	kiełbasa drobiowa z fileta 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: 2108,28 B:97,93 T:66,32 W:297,76 w tym cukry:95,57 kw.tł:28,63 Bł:35,04 sól:8,15	E:2222,15 B:103,85 T:64,14 W:326,65 w tym cukry:64,39 kw.tł:31,08 Bł:38,24 sól:7,94

Data-Dzień 31.12.2024 Wtorek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) pomarańcza 1 szt ok. 200g 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</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) twaróg z koperkiem 80g (MLE) pomarańcza 1 szt ok. 200 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</p> <p>II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) klops drobiowy 85g (JAJ GLU PSZ) buraczki gotowane 150g (GLU PSZ MLE) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU PSZ MLE) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15 g</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)
	E:2158,28 B:101,92 T:64,40 W:307,26 w tym cukry:97,40 kw.tł:29,60 Bł:28,50 sól:5,45	E:2006,72 B:106,09 T:49,67 W:301,21 w tym cukry:64,98 kw.tł:23,86 Bł:34,38 sól:5,76

Data-Dzień 1.01.2025r Środa	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Pasztet drobiowy 70g, (MLE) piernik 100 g(GLU PSZ JAJ MLE) ogórek konserwowy 50g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)</p>	<p>serek śmietankowy Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) pomidor 45g polędwica sopocka 40g (SOJ) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) mus owocowy 100g kakao b.c. 250 ml (MLE)</p> <p>II śniadanie: Mandarynka 100g</p>
Obiad	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) pieczeń ze schabu 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) pieczeń ze schabu 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)</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	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:2594,93 B:97,64 T:103,89 W:333,14 w tym cukry:96,23 kw.tł:35,84 Bł:30,45 sól:6,50	E: 2033,18 B:109,24 T:66,98 W:263,78 w tym cukry:64,77 kw.tł:29,58 Bł:30,32 sól:5,61

Data-Dzień 2.01.2025 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: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ 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 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)
	E:2501,68 B:103,65 T:74,10 W:370,00 w tym cukry:99,92 kw.tł:33,80 Bł:29,16 sól:8,00	E:2321,04 B:120,19 T:61,04 W:338,42 w tym cukry:64,26 kw.tł:31,20 Bł:30,38 sól:7,39

Data-Dzień 3.01.2025 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>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)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałata masłowa 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) sałata zielona 10g surówka z białej kapusty 150g 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: Pomarańcza 200g</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 dżem 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: 2424,77 B:96,64 T:85,84 W:329,18 w tym cukry:97,08 kw.tl:27,67 Bł:24,93 sól:4,77	E:2072,56 B:102,25 T:54,24 W:311,90 w tym cukry:92,76 kw.tl:25,87 Bł:35,92 sól:5,61

Data-Dzień 4.01.2025r Sobota	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) 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</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) 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</p> <p>II śniadanie: Mus owocowy 100g</p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Kefir 200ml (MLE)
	E: 2357,15 B:103,71 T:69,94 W:341,52 w tym cukry:81,06 kw.tł:26,10 Bł:27,62 sól:5,33	E:1937,94 B:103,68 T:51,55 W:281,58 w tym cukry:68,35 kw.tł:25,30 Bł:33,10 sól:7,00

Data-Dzień 5.01.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 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: Jogurt naturalny 150g (MLE)
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:2067,81 B:138,08 T:60,30 W:258,24 w tym cukry:47,19 kw.tł:26,42 Bł:29,83 sól:5,57