

Data-Dzień 6.01.2025 Poniedziałek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p> sernik 100g (GLU PSZ JAJ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) papryka czerwona 50g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) </p>	<p> filet z indyka wędzony 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) </p> <p>II śniadanie Kisiel 200g</p>
Obiad	<p> Jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) południczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) makaron 150 (MLE JAJ) mix sałat 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml </p>	<p> Jarzynowa z ziemniakami,350 ml(GLU PSZ SEL MLE) południczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) makaron 150 (MLE JAJ) mix sałat 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml </p> <p>Podwieczorek: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Kolacja	<p> Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (JAJ MLE RYB) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) pomidor 45 g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml </p>	<p> Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (JAJ MLE RYB) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) pomidor 45 g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml </p>
PD	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E: 2406,06 B:121,73 T:80,22 W:313,83w tym cukry: 100.87 kw.tł:33,61 Bł:28,16 sól:7,41	E: 2002,54 B:113,15 T: 59.34 W: 269,14w tym cukry: 50,09kw.tł: 26,93 Bł: 29,33sól: 7,79

Data- Dzień 7.01.2025 Wtorek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) połędwica drobiowa 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</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) połędwica drobiowa 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</p> <p style="text-align: center;">II śniadanie: Kiwi 100g</p>
Obiad	<p>Ogórkowa 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</p>	<p>Zupa ryżowa 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</p> <p style="text-align: center;">Podwieczorek: Szarlotka (GLU PSZ JAJ MLE)</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD.	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E: 2413,15 B: 94,48 T:75,27 W: 353,54 w tym cukry: 113,38 kw.tł: 30,06 Bł: 27,44 sól: 8,14	E: 1963,13B:110,97 T:63,59W:252,10 w tym cukry: 50,06 kw.tł:29,13 Bł: 29,24 sól: 6,30

Data-Dzień 8.01.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300g(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) gruszka 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 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) gruszka 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 b.c.z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</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 cukry 101,37: kw.tł: 29,59 Bl: 27,48 sól: 6,45	E: 2325,06 B: 131,57 T: 66,46 W: 317,99w tym cukry: 68,99 kw.tł:30,46 Bl: 34,71 sól: 9,35

Data-Dzień 9.01.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 300g (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</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 300g (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</p> <p>II śniadanie: Jabłko 200g</p>
Obiad	<p>Pomidorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) sałata zielona 10g marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p>	<p>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) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g</p> <p>Podwieczorek: Jogurt 150 ml(MLE)</p>
Kolacja	<p>Połudwica sopočka 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</p>	<p>Połudwica sopočka 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</p>
PD	Kefir 200ml (MLE) wafle ryżowe 20g	Kefir 200ml (MLE) wafle ryżowe 20g
	E:2324,77 B: 100,62 T: 73,06W: 329,11w tym cukry:100,00 kw.tł: 29,33 Bł:25,29 sól:8,00	E:2130,92 B:105,15 T:53,73 W:322,06 w tym cukry: 74,31 kw.tł:28,00 Bł:30,63 sól:5,89

Data-Dzień 10.01.2025 Piątek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>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)</p>	<p>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)</p> <p>II Śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek Almette 30g (MLE)</p>
Obiad	<p>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</p>	<p>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</p> <p>Podwieczorek: Mandarynka 100g</p>
Kolacja	<p>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>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:2603,67 B:126,79 T:75,36 W: 369,48 w tym cukry: 102,16 kw.tł:32,199Bł: 29,07 sól:7,29	E: 2066,51B: 130,59 T:59,89 W:263,89 w tym cukry: 38,23 kw.tł: 28,82 Bł: 24,64 sól:5,78

Data-Dzień 11.01.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 350g (MLE) połudwica 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</p>	<p>Ryż na mleku 350g (MLE) połudwica 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</p> <p>II Śniadanie: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</p>
Obiad	<p>Krupnik 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</p>	<p>Krupnik 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</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E: 2162,13 B: 105,04 T: 60,13 W w tym cukry 101,95 kw.tł: 27,35 Bł: 31,88 sól: 6,30	E:1983,42 B:113,33 T:52,35 W: w tym cukry: 58,79 kw.tł: 27,15 Bł: 33,62 sól: 6,83

Data-Dzień 12.01.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Szynka drobiowa 40g (SOJ) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (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: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek Almette 30g (MLE)</p>
Obiad	<p>Koperkowa z makaronem, 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Koperkowa 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 sopočka 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 sopočka 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:2371,17 B:96,28 T: 88,34W:313,18 w tym cukry: 98,39 kw.tł:30,04 Bł:30,59 sól: 5,67	E: 2000,15 B:99,16 T: 56,74 W:289,53 w tym cukry: ,54 kw.tł: 26,66 Bł: 32,56 sól: 5,37