

Data- Dzień 10.02.2025r 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 chałka 50g (GLU PSZ JAJ MLE) 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: Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL) gołąbki leniwe 120g, kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ) sos pieczarkowy 70 ml(GLU PSZ MLE) sałatka z ogórka konserwowego i sałaty lodowej 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL) pulpet drobiowy 85g (JAJ GLU PSZ MLE) sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ MLE) kasza gryczana na sypko 150g (MLE GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g 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	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Mus owocowy 100g
	E:26296,55 B:97,19 T:86,93 W:376,70 w tym cukry:128,48 kw.tł:34,06 Bł:24,77 sól:7,84	E:2271,96 B:109,06 T:65,89 W:329,60 w tym cukry:81,18 kw.tł:33,20 Bł:37,13 sól:8,44

Data-Dzień 11.02.2025 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	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 II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) udko pieczone 230g sałatka z buraka 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) udko pieczone 230g sałatka z buraka 150g 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	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)
	E: 2280,19 B:125,50 T:76,11 W:286,93 w tym cukry:96,54 kw.tł:32,50 Bł:26,42 sól:5,99	E:2107,76 B:128,22 T:59,21 W:280,82 w tym cukry:62,24 kw.tł:25,65 Bł:29,73 sól:6,02

Data-Dzień 12.02.2025r 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 z kapusty pekińskiej 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 z kapusty pekińskiej 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 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2259,60 B:111,33 T:80,52 W:289,23 w tym cukry:95,02 kw.tł:30,65 Bł:33,14 sól:7,08	E:2170,27 B:121,77 T:73,65 W:274,62 w tym cukry:59,68 kw.tł:31,38 Bł:38,75 sól:7,35

Data- Dzień 13.02.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa krakowska sucha 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) kielbasa krakowska sucha 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:2508,98 B:113,34 T:70,84 W:369,52 w tym cukry:118,00 kw.tł:32,46 Bł:29,16 sól:8,55	E:2284,17 B:123,11 T:55,85 W:337,96 w tym cukry:63,95 kw.tł:29,34 Bł:30,38 sól:7,21

Data- Dzień 14.02.2025 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 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) 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) sałata zielona 10g surówka z białej 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 dżem 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:2453,14 B:98,98 T:86,68 W:332,28 w tym cukry:103,91 kw.tł:27,87 Bł:25,31 sól:4,79	E:2099,89 B:104,49 T:55,07 W:314,83 w tym cukry:92,83 kw.tł:26,07 Bł:36,22 sól:5,62

Data- Dzień 15.02.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	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 II śniadanie: Mus owocowy 100g
Obiad	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	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 Podwieczorek: Kiwi 100g
Kolacja	kielbasa żywiecka 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	kielbasa żywiecka40g(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	Grani 150g (MLE)	Grani 150g (MLE)
	E:2154,45 B:109,70 T:68,78 W:288,38 w tym cukry:86,06 kw.tł:30,18 Bł:27,76 sól:6,27	E:2039,13 B:111,87 T:58,25 W:282,41 w tym cukry:71,13 kw.tł:29,29 Bł:30,91 sól:6,18

Data- Dzień 16.02.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Polędwica 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)	Polędwica 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 ryżem 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 ryżem 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: Mandarynka 100g
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:2455,73 B:95,60 T:100,38 W:305,30 w tym cukry:104,85 kw.tł:29,94 Bł:25,17 sól:6,70	E:1935,16 B:102,52 T:50,18 W:286,08 w tym cukry:74,25 kw.tł:24,56 Bł:34,68 sól:5,99