

Data- Dzień 3.03.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Filet z indyka wędzony 40g (SOJ) ogórek zielony50g 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) Filet z indyka wędzony 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	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml (SEL MLE) łazanki z kapustą i mięsem 250g (GLU PSZ JAJ) mandarynka 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL MLE) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL MLE) mandarynka 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	Biszkopty bez cukru 100g (JAJ GLU PSZ)	Mus owocowy 100g
	E:2725,30 B:100,27 T:86,44 W:402,75 w tym cukry:128,12 kw.tł:30,80 Bł:30,79 sól:5,47	E:2213,71 B:125,54 T:55,15 W:319,45 w tym cukry:65,02 kw.tł:24,44 Bł:30,33 sól:5,98

Data- Dzień 4.03.2025r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g 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) polędwica drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g 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: Chrupki 15g
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) paprykarz wołowy 130g (GLU PSZ) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) sałata lodowa 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Jablko 200g
Kolacja	szynka konserwowa 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (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 śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 45g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E:2123,15 B:93,73 T:69,22 W:293,59 w tym cukry:69,90 kw.tł:30,58 Bł:24,29 sól:7,74	E:1881,17 B:107,07 T:46,68 W:274,50 w tym cukry:48,95 kw.tł:24,16 Bł:32,32 sól:5,46

Data- Dzień 5.03.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) Serek hochland 22,5 (MLE) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) masło extra 82 %15g (MLE) pomarańcza 250g 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) serek Almette 30g (MLE) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) pomarańcza 250g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie : Kisiel 250ml
Obiad	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) ryba pieczona miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) 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) ryba pieczona miruna 100g (RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c.z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Mus owocowy 100g
Kolacja	Dżem 25g Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Powidło bez cukru 50g 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)+ Wafle ryżowe 20g	Serek śmietankowy 20g (MLE)+Wafle ryżowe 20g
	E:2417,77 B:91,77 T:83,72 W:338,47 w tym cukry:110,75 kw.tł:32,61 Bł:27,21 sól:5,36	E:2326,10 B:102,68 T:61,75 W:356,59 w tym cukry:111,28 kw.tł:28,99 Bł:32,58 sól:5,28

Data- Dzień 6.03.2025r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300g (GLU PSZ MLE JAJ) szynka naturalna 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 naturalna 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:2400,48 B:111,70 T:87,01 W:305,51 w tym cukry:99,46 kw.tł:32,20 Bł:24,52 sól:6,47	E:2098,19 B:110,50 T:62,31 W:288,81 w tym cukry:76,05 kw.tł:31,34 Bł:29,52 sól:6,37

Data- Dzień 7.03.2025r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chąłka z kruszonką 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) naleśniki 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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
	E:2825,16 B:113,91 T:96,59 W:390,01 w tym cukry:132,22 kw.tł:31,80 Bł:29,43 sól:6,13	E:2043,42 B:115,84 T:53,65 W:287,04 w tym cukry:60,71 kw.tł:24,99 Bł:25,02 sól:4,45

Data- Dzień 8.03.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) jogurt naturalny 150 ml (MLE) mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Kiwi 100g
Obiad	Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) sałata lodowa 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) sałata lodowa 20g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek Almette 30g (MLE) papryka świeża 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska drobiowa 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2129,35 B:89,11 T:69,48 W:302,64 w tym cukry:95,81 kw.tł:29,54 Bł:30,83 sól:6,68	E:2043,12 B:100,40 T:62,98 W:285,39 w tym cukry:51,55 kw.tł:28,68 Bł:33,05 sól:7,61

Data- Dzień 9.03.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) połudwica 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) połudwica 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: Mus owocowy 100g
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:2314,14 B:140,11 T:72,06 W:291,01 w tym cukry:106,26 kw.tł:31,09 Bł:29,19 sól: 6,61	E: 2279,91 B:151,09 T:66,02 W:285,93 w tym cukry:79,25 kw.tł:29,77 Bł:30,90 sól:6,72