

Data- Dzień 14.04.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) ogórek zielony 50g sałata zielona 10g 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) Kielbasa 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) łazanki z kapustą i mięsem 250g (GLU PSZ JAJ) mandarynka 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) 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	Sałatka 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	Sałatka 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)	Sok pomidorowy 300ml
	E: 2344,37 B:87,260 T:67,19 W:363,58 kw.tł:25,92 w tym cukry:96,90 Bł:31,16 sól:5,61	E:2114,21 B:116,92 T:41,22 W:337,47 kw.tł: 20,43 w tym cukry:52,37 Bł:36,94 sól:7,58

Data-Dzień 15.04.2025r 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) roszponka 10g 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) roszponka 10g 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: Almette 30g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
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) Chrupki 20g,
	E: 2127,42 B:93,13T:70,52 W:292,43 kw.tł: 30,06 w tym cukry:69,68 Bł:24,37 sól:7,75	E:2069,41 B:111,10 T:57,30 W:294,37 kw.tł:25,76 w tym cukry: 49,21 Bł:33,79 sól:5,60

Data- Dzień 16.04.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) masło extra 82 %15g (MLE) jabłko 200g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 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 II śniadanie : Szynka drobiowa 30g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Jarzynowa 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	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 Podwieczorek: Mus owocowy 100g
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)+ Wafle ryżowe 20g	Serek śmietankowy 20g (MLE)+Wafle ryżowe 20g
	E: 2310,13 B:117,70 T:71,75 W:311,81 kw.tł:30,40 w tym cukry:98,33 Bł:26,04 sól: 6,21	E: 2341,91 B:126,80 T:66,86 W:323,51 kw.tł: 30,61w tym cukry:83,17 Bł:29,75 sól:7,42

Data- Dzień 17.04.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 45g banan 200g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 300g (MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 45g banan 200g 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: Jogurt naturalny(MLE)
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) zraz drobiowy 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) surówka z marchewki 150g roszponka 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) pulpet drobiowy 85g (JAJ GLU PSZ) sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ MLE) surówka z marchewki 150g roszponka 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Szynka dr.30g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) soczek 200g 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) sok pomidorowy 300ml masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Serek Homogenizowany 150ml (MLE)	Serek Homogenizowany 150ml (MLE)
	E:2240,18 B:101,70 T:64,04 W:328,27 kw.tł:29,56 w tym cukry:119 Bł:26,54 sól:6,16	E: 2167,15 B:120,68 T:56,76 W:311,42 kw.tł: 29,68 w tym cukry: 70,95 Bł:34,82 sól:9,04

Data- Dzień 18.04.2025r piątek	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 lodowa 20g 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 lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c.z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Serek tartar 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	Dżem 25g Serek Grani 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 Grani 150g (MLE) pomidor 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (MLE)
	E:2192,24 B:92,29 T:65,17 W:323,18 kw.tł:31,72 w tym cukry: 110,19 Bł:26,89 sól:5,56	E: 2248,55 B:106,73 T:63,58 W:329,11 kw.tł:29,32 w tym cukry:83,82 Bł:32,64 sól:5,54

Data- Dzień 19.04.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300ml (MLE) ser żółty 40g (MLE) mix sałat 20g papryka świeża 45g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 300ml (MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) pomidor koktajlowy 50g mix sałat 20g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Chrupki 15g
Obiad	Grochowa z grzankami 350 ml (GLU PSZ SEL) makaron z jabłkiem 300g (GLU PSZ JAJ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krem z groszku zielonego z gr. ptysiowym (GLU PSZ JAJ SEL MIE) makaron z jabłkiem 300g (GLU PSZ JAJ) jogurt naturalny 150g (MLE) kompot z owoców b.c. mieszanych 250 ml Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml
Kolacja	Pasztelik drobiowy50g (MLE GLU PSZ SOJ JAJ) ogórek konserwowy 50g drożdżówka z serem 50g (GLU PSZ GLU ŻYT MLE JAJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica 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	Ser grani 150g (MIE)	Ser grani 150g (MIE) Wafle ryżowe 20g
	E: 2653,51 B:98,41 T:74,46 W:415,32 kw.łł:33,01 w tym cukry: 119,47 Bł:35,75 sól:7,54	E: 1874,63 B:99,06T:55,71 W:260,24 kw.łł:27,70 w tym cukry:62,86 Bł:31,56 sól:7,71

Data- Dzień 20.04.2025 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) chrzan 50g (MLE JAJ) roszponka 10g (MLE) babka piaskowa 70g (GLU PSZ JAJ MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g roszponka 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II Śniadanie: Pomarańcza 200g
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ryż 150g kompot z owoców mieszanych 250g	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OWS SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g(GOR) ryż 150g kompot b.c z owoców mieszanych 250g Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	Kiełbasa z fileta 40g (SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kiełbasa z fileta 40g (SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml
	E: 2569,37 B:109,59 T:84,06 W:359,71 kw.tł: 36,77w tym cukry:99,13 Bł:31,83 sól:6,54	E:2320,99 B:107,95 T:77,33 W:315,01 kw.tł:36,79w tym cukry:57,26 Bł:32,82 sól:6,89