

| Data-<br>Dzień<br>19.05.2025r<br>Poniedziałek | Dieta pełna                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> )<br>szynka konserwowa 40g ( <b>SOJ</b> )<br>dżem 25g<br>pomidor koktajlowy 50g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ JAJ MLE</b> )<br>szynka konserwowa 40g ( <b>SOJ</b> )<br>dżem bez cukru 50g<br>pomidor koktajlowy50g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>bułka graham50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>pieczywo graham50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml<br><br><b>II śniadanie: Jablko 200g</b>                             |
| Obiad                                         | Fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> )<br>gulasz z mięsa od szynki 130g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>kasza na sypko 150g ( <b>MLE GLU PSZ</b> )<br>marchewka mini 100g<br>sałata zielona 10g<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>Woda mineralna 500 ml                                             | Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> )<br>gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> )<br>kasza gryczana na sypko 150g ( <b>MLE</b> )<br>marchewka mini 100g<br>sałata zielona 10g<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br>Woda mineralna 500 ml<br><br><b>Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b> |
| Kolacja                                       | kielbasa drobiowa z fileta 40g ( <b>SOJ</b> )<br>serek Homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewki 20g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml                                                             | kielbasa drobiowa z fileta 40g ( <b>SOJ</b> )<br>serek Homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> )<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>mix sałat 20g<br>pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml                                                                                                                                                |
| PD                                            | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                               | E:2084,43 B:97,36 T:66,14 W:291,93 w tym cukry:91,50 kw.tł:28,60 Bł:33,42 sól:7,91                                                                                                                                                                                                                            | E:2198,31 B:103,27 T:63,96 W:320,82 w tym cukry:79,84 kw.tł:31,05 Bł:36,63 sól:7,71                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data-<br>Dzień<br>20.05.2025<br>Wtorek | <b>Dieta pełna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Śniadanie                              | Ryż na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>szynka naturalna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>twaróg ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> )<br>mandarynka 1 szt. ok. 100g<br>papryka świeża 50g<br>ogórek świeży 50g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>szynka naturalna 40g ( <b>SOJ</b> )<br>twaróg z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidorki koktajlowe 50g<br>mandarynka 1 szt ok. 100 g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>bułka grahamka 50g ( <b>GLU SZ GLU ŻYT</b> )<br>pieczywo graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml<br><br><b>II śniadanie: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b> |
| Obiad                                  | Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> )<br>klops drobiowy 85g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> )<br>buraczki gotowane 150g ( <b>MLE GLU PSZ</b> )<br>sałata zielona 10g<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>Woda mineralna 500 ml                                                                                                            | Grysikowa 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> )<br>klops drobiowy 85g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> )<br>buraczki gotowane 150g ( <b>MLE GLU PSZ</b> )<br>sałata zielona 10g<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml<br>Woda mineralna 500 ml<br><br><b>Podwieczorek: Kisiel 250 ml</b>                                                                                                                     |
| Kolacja                                | Polędwica drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> )<br>ser żółty 40g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml                                                                                                                                                        | Polędwica Szynka drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> )<br>serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml                                                                                                                                                                                                              |
| PD                                     | Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ) + wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                        | E:2168,20 B:102,94 T:60,59 W:315,99 w tym cukry:88,22 kw.tł:27,58 Bł:27,58 sól:5,22                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E:2034,91 B:107,28 T:47,01 W:310,87 w tym cukry:57,95 kw.tł:22,11 Bł:29,61 sól:5,74                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data-<br>Dzień<br>21.05.2025r<br>Środa | <b>Dieta pełna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie                              | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE)<br>Galaretka drobiowa 130g (SEL GLU PSZ)<br>cytryna 20g<br>serek śmietankowy Almette 30g (MLE)<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 15g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>bułka hotelowa 30g (GLU PSZ)<br>herbata z cytryną 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE)<br>Galaretka drobiowa 130g (SEL GLU PSZ)<br>cytryna 20g<br>masło extra 82 % 15g (MLE)<br>pomidor 45g<br>serek śmietankowy Almette 30g (MLE)<br>pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250g<br><br>II śniadanie: Kiwi 120g |
| Obiad                                  | Krem jarzynowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE)<br>bitka ze schabu 75g<br>sos własny 100g (GLU PSZ)<br>sałatka z kapusty pekińskiej 120g(GOR)<br>ziemniaki 180g (MLE)<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml                                                                     | Krem jarzynowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE)<br>schab pieczony 75g<br>sos własny 100g (GLU PSZ)<br>sałatka z kapusty pekińskiej 120g(GOR)<br>ziemniaki 180g (MLE)<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml<br><br>Podwieczorek : Jogurt naturalny 150g (MLE)                                       |
| Kolacja                                | Jajko gotowane klasa L (JAJ)<br>sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR)<br>szynka gotowana naturalna 40g (SOJ)<br>masło extra 82%10 g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250ml                                                                                         | Jajko gotowane klasa L (JAJ)<br>sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR)<br>szynka gotowana naturalna 40g (SOJ)<br>masło extra 82%10 g (MLE)<br>pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250ml                                                                                                                             |
| PD                                     | Mus 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                        | E:2276,16 B:105,30 T:80,96 W:298,33 w tym cukry:104,82 kw.tł:30,67 Bł:32,35 sól:5,37                                                                                                                                                                                                                                      | E:2250,24 B:123,78 T:74,80 W:289,63 w tym cukry:75,01 kw.tł:31,55 Bł:37,52 sól:5,65                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data-<br>Dzień<br>22.05.2025<br>Czwartek | <b>Dieta pełna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                | Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE)<br>kiełbasa szynkowa 40g (SOJ)<br>serek mozzarella 30g (MLE)<br>mix sałat 20g<br>oliwki 20g<br>papryka 45g<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>bułka pszenna 30g (GLU PSZ)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml | Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE)<br>kiełbasa szynkowa 40g (SOJ)<br>serek mozzarella 30g (MLE)<br>mix sałat 20g<br>pomidor koktajlowy 45g<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml<br>II śniadanie: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek Almette 30g (MLE) |
| Obiad                                    | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE)<br>filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g<br>ryż 150g (MLE)<br>banan 200g<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml                                                                                                       | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE)<br>filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g<br>ryż 150g (MLE )<br>banan 200g<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml<br>II podwieczorek: Kefir 200ml(MLE)                                                                                                                          |
| Kolacja                                  | Polędwica sopocka 40g (SOJ)<br>Serek Hochland 22,5 (MLE)<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml                                                                                                    | Polędwica sopocka 40g (SOJ)<br>Serek śmietankowy 20g (MLE)<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml                                                                                                                                                                                        |
| PD                                       | Serek homogenizowany 150g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany 150g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                          | E:2408,53 B:103,81 T:64,44 W:367,41 w tym cukry:109,97 kw.tł:31,71 Bł:27,26 sól:7,31                                                                                                                                                                                                           | E:2261,77 B:120,92 T:53,27 W:339,48 w tym cukry:56,41 kw.tł:28,05 Bł:28,60 sól:6,23                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data-Dzień<br>23.05.2025<br>Piątek | <b>Dieta pełna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                          | Jajko gotowane 1 szt klasa L ( <b>JAJ</b> )<br>roszponka 10g<br>rzodkiewki 20g<br>serek Almette 30g ( <b>MLE</b> )<br>mus owocowy 100g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>kawa biała inka 250 ml ( <b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b> ) | Jajko gotowane 1 szt klasa L ( <b>JAJ</b> )<br>roszponka 10g<br>mus owocowy 100g<br>pomidor 45g<br>serek Almette 30g ( <b>MLE</b> )<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>bułka graham 50g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>kawa biała inka b.c. 250 ml ( <b>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</b> )<br><br><b>II śniadanie: Chrupki 15</b> |
| Obiad                              | Kalafiorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> )<br>ryba smażona miruna 140g ( <b>GLU PSZ JAJ RYB MLE</b> )<br>sałata zielona 10g<br>surówka z białej kapusty 150g ( <b>GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml                                             | Kalafiorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> )<br>ryba pieczona miruna 100g ( <b>RYB</b> )<br>sos grecki 100g ( <b>GLU PSZ SEL</b> )<br>sałata lodowa 20g<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml<br><br><b>Podwieczorek: Pomarańcza 200g</b>                                                 |
| Kolacja                            | Serek Grani 150g ( <b>MLE</b> )<br>miód 25g<br>pomidor koktajlowy 45g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml                                                                                                                                       | Serek Grani 150g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor koktajlowy 45g<br>dżem bez cukru 50g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml                                                                                                                                                                        |
| PD                                 | Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) + wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) + wafle ryżowe 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                    | E:2457,42 B:99,53 T:87,18 W:331,62 w tym cukry:102,93 kw.tł:27,91<br>Bł:25,23 sól:4,80                                                                                                                                                                                                                                                            | E:2082,03 B:98,24 T:55,24 W:316,76 w tym cukry:92,74 kw.tł:25,97 Bł:37,25 sól:5,34                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data-<br/>Dzień</b><br>24.05.2025r<br>Sobota | <b>Dieta pełna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Śniadanie</b>                                | Owsianka na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> )<br>filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> )<br>jogurt owocowy 150 g( <b>MLE</b> )<br>ogórek zielony 50g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml | Owsianka na mleku 300g ( <b>GLU PSZ MLE</b> )<br>filet z indyka wędzony 40g ( <b>SOJ</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata lodowa 20g<br>masło extra 82 %15g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo graham 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml<br><br><b>II śniadanie: Szynka 30g (SOJ)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)</b> |
| <b>Obiad</b>                                    | Pomidorowa z ryż 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> )<br>befsztyk po poznańsku 70g ( <b>JAJ GLU PSZ</b> )<br>sos własny 100g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>ćwikła z chrzanem150g ( <b>GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml                       | Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> )<br>potrawka wołowa 130 g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> )<br>ćwikła z kminkiem 150g<br>ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> )<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br><br><b>Podwieczorek: Mandarynka 120g</b>                                                                                                |
| <b>Kolacja</b>                                  | kielbasa żywiecka 40g ( <b>SOJ</b> )<br>papryka świeża 45g<br>serek Almette 30g ( <b>MLE</b> )<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata z cytryną 250 ml                                                         | kielbasa żywiecka40g( <b>SOJ</b> )<br>serek Almette 30g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 10g ( <b>MLE</b> )<br>pieczywo graham 80g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> )<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml                                                                                                                                                      |
| PD                                              | <b>Biszkopty bez cukru 20g (JAJ GLU PSZ MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sok pomidorowy 300ml</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                 | <b>E:2366,15 B:97,42 T:71,23 W:348,08 w tym cukry:119,04 kw.tł:28,51 Bł:28,49 sól:4,83</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>E:1952,65 B:100,19 T:55,06 W:280,72 w tym cukry:55,31 kw.tł:26,14 Bł:33,29 sól:7,04</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Data-Dzień<br>25.05.2025r<br>Niedziela | Dieta pełna                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                              | Polędwica drobiowa 40g (SOJ)<br>jajko gotowane w majonezie 1sz.klasa L (JAJ MLE GOR)<br>mix sałat 20g<br>oliwka 20g<br>actimel 100g (MLE)<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>kakao 250 ml (MLE) | Polędwica drobiowa 40g (SOJ)<br>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ)<br>mix sałat 20g<br>pomidor koktajlowy 50g<br>kefir 200g (MLE)<br>masło extra 82 %15g (MLE)<br>pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>kakao b.c. 250 ml (MLE)<br><br>II Śniadanie: Serek Almette 30g (MLE) +Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) |
| Obiad                                  | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE)<br>kotlet drobiowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE)<br>mizeria ze śmietaną 150g (MLE)<br>ziemniaki z koperkiem180g (MLE)<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml                                                 | Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ)<br>potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)<br>surówka z selera 150g (MLE SEL)<br>kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml<br><br>Podwieczorek: Mus 100g                                                                          |
| Kolacja                                | Serek śmietankowy 20g (MLE)<br>pomidor 45g<br>polędwica sopočka 40g (SOJ)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml                                                           | Serek śmietankowy 20g (MLE)<br>pomidor 45g<br>polędwica sopočka 40g (SOJ)<br>masło extra 82 % 10g (MLE)<br>pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c. z cytryną 250 ml                                                                                                                                      |
| PD                                     | Grani 150g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                        | Grani 150g (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                        | E: 2366,71 B:116,39 T:91,57 W:281,76 w tym cukry:81,87 kw.tł:32,86 Bł:24,38 sól:7,89                                                                                                                                                                    | E:1982,04 B:120,93 T:56,56 W:261,45 w tym cukry:58,60 kw.tł:28,47 Bł:27,59 sól:6,62                                                                                                                                                                                                                                    |