

Data- Dzień 16.06.2025r 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 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) dżem bez cukru 50g pomidor koktajlowy50g 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: Jablko 200g
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami, 350 ml (GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ) marchewka mini 50g sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g (MLE) marchewka mini 50g sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	kiełbasa drobiowa z fileta 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	kiełbasa drobiowa z fileta 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	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml
	E: 1990,71 B:88,85 T:69,09 W:267,28 w tym cukry:93,79 kw.tł:30,67 Bł:27,12 sól:7,89	E:2183,31 B:102,82 T:63,86 W: 316,92 w tym cukry:77,59 kw.tł:31,03 Bł:35,03 sól:7,63

Data- Dzień 17.06.2025 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) mandarynka 1 szt. ok. 100g papryka świeża 50g ogórek świeży 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 (GLU PSZ) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) twaróg z koperkiem 80g (MLE) pomidorki koktajlowe 50g mandarynka 1 szt ok. 100 g 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: Szynka 30 (SOJ) +Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kisiel 250 ml
Kolacja	Polędwica 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	Polędwica 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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE) + wafle ryżowe 20g
	E:2228,46 B:104,25 T:68,26 W: 312,31 w tym cukry:88,18 kw.tł:30,19 Bł:25,35 sól:5,09	E:2095,17 B:108,58 T:54,68 W: 307,20 w tym cukry:57,90 kw.tł:24,71 Bł:29,37 sól:5,61

Data- Dzień 18.06.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 70g (GLU PSZ SOJ) ketchup 20g ogórek konserwowy 50g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) 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) szynka 40g (SOJ) 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: Mus 100g
Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) pieczeń ze schabu 65g+sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) pieczeń ze schabu 65g+sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 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 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 naturalna 40g (SOJ) masło extra 82%10 g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml
PD	Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)	Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2325,09 B:101,45 T:83,96 W: 304,92 w tym cukry:86,17 kw.tł:33,23 Bł:27,63 sól:6,86	E:2159,90 B:113,81 T:65,43 W: 294,41 w tym cukry:59,95 kw.tł:28,92 Bł:30,55 sól:5,88

Data- Dzień 19.06.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) rukola 10g pomidor 45g sernik 100g (MLE JAJ GLU PSZ) margaryna 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	szynka drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 30g (MLE) rukola 10g pomidor 45g jabłko 200g margaryna 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE) II śniadanie: Morela 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) filet z indyka duszony 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL MLE) surówka z marchewki 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml
Kolacja	Polędwica sopocka 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	Polędwica sopocka 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	Chrupki 20g	Chrupki 20g
	E:2317,05 B:101,91 T:85,27 W:301,38 w tym cukry:85,19 kw.tł:29,69 Bł:29,77 sól:5,27	E:1793,97 B:94,84 T:52,33 W:253,50 w tym cukry:52,65 kw.tł:21,11 Bł:33,58 sól:6,54

Data-Dzień 20.06.2025 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) roszponka 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) roszponka 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: Chrupki 15
Obiad	Kalafiorowa z ryżem350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa z ryżem 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:2336,66 B:96,45 T:77,44 W: 326,13 w tym cukry:100,83 kw.tł:27,09 Bł:24,83 sól:4,96	E:2047,46 B:95,82 T:54,37 W: 311,97 w tym cukry:104,47 kw.tł:25,76 Bł:36,36 sól:5,21

Data- Dzień 21.06.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 g(MLE) ogórek zielony 50g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) jogurt naturalny 150 g 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: Szynka 30g (SOJ)+Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) ćwikła z kminkiem 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Mandarynka 120g
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	Mus 100g	Mus 100g
	E:2137,84 B:91,80 T:65,32 W:310,01 w tym cukry:112,97 kw.tł:27,52 Bł:28,64 sól:4,61	E:1970,06 B:97,41 T:56,29 W:283,54 w tym cukry:70,11 kw.tł:27,03 Bł:30,23 sól:5,44

Data- Dzień 22.06.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) jajko gotowane w majonezie 1sz.klasa L (JAJ MLE GOR) mix sałat 20g oliwka 20g actimel 100g (MLE) margaryna 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g kefir 200g (MLE) margaryna 15g 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 makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet drobiowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) mizéria ze śmietaną 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa 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 (MLE SEL) surówka z marchewki 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Pomarańcza 250 g
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	Grani 150g (MLE)	Grani 150g (MLE)
	E:2334,43 B:116,01 T:89,68 W:278,60 w tym cukry:81,80 kw.tł:24,13 Bł:24,13 sól:7,93	E:1909,63 B:120,16 T:54,94 W:250,68 w tym cukry:44,27 kw.tł:23,84 Bł:32,39 sól:7,49