

Data- Dzień 30.06.2025r 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: Morela 100g
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	kielbasa 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	kielbasa 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:2133,31 B:102,92 T:63,26 W:304,62 w tym cukry:65,99 kw.tł:30,96 Bł:32,73 sól:7,62

Data- Dzień 1.07.2025r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomarańcza 250 g papryka czerwona 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) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomoarańcza 250 g 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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet pożarski 120g (JAJ GLU PSZ) sałatka z rukoli, fety i buraka 150g (MLE GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) sałatka z mozzarella i burakiem 150g (GOR MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kisiel 150 g
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)+ Wafle ryżowe 20g	Kefir 200ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2517,91 B:111,97 T:88,14 W:335,22 w tym cukry:101,47 kw.tł:31,25 Bł:31,09 sól:6,64	E:2191,21 B:108,48 T:62,88 W:314,70 w tym cukry:68,38 kw.tł:27,54 Bł:33,31 sól:6,52

Data- Dzień 2.07.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Paszтет drobiowy 50g, (MLE) 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) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 15g (MLE) pomidor 45g połędwica sopocka 40g (SOJ) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g II śniadanie: Mus owocowy 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) bitka ze schabu 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 150g, ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) schab pieczony 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 150g, ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek : Chrupki 15g
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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2340,92 B:96,55 T:90,58 W:298,69 w tym cukry:87,51 kw.tł:31,21 Bł:26,70 sól:6,59	E:2114,78 B:108,65 T:63,84 W:292,62 w tym cukry:63,74 kw.tł:28,61 Bł:31,26 sól:5,72

Data- Dzień 3.06.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 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 szynkowa 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) + Serek Almette 30g (MLE)
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g (MLE) banan 200g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g (MLE) banan 200g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek: Kefir 200ml(MLE)
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: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 4.07.2025r 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 50g 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	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa 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: Kiwi 100g
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 powidło 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:2366,59 B:99,09 T:79,15 W:327,27 w tym cukry:103,01 kw.tł:27,32 Bł:25,04 sól:4,60	E:2084,74 B:102,42 T:58,85 W:303,48 w tym cukry:86,27 kw.tł:27,22 Bł:33,72 sól:5,50

Data- Dzień 5.07.2025r 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: Sok pomidorowy 100g
Obiad	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) morela 100g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) morela 100g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + Szynka 30g (SOJ)
Kolacja	kiełbasa 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	Kiełbasa żywiecka 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	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2178,63 B:109,55 T:69,55 W:292,84 w tym cukry:92,67 kw.tł:30,39 Bł:27,90 sól:6,32	E:2045,54 B:118,55 T:59,46 W:275,95 w tym cukry:51,86 kw.tł:29,02 Bł:33,58 sól:8,54

Data-Dzień 6.07.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (JAJ MLE JAJ) sałata zielona 10g actimel 100ml (MLE) jabłko 200g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) Jajko 1 szt. (JAJ) sałata zielona 10g kefir 200ml (MLE) jabłko 200g 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 Almette 30g (MLE)
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kapusta gotowana 150g (GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z marchewki 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Chrupki 15g
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:2432,94 B:99,46 T:83,05 W:338,21 w tym cukry:130,23 kw.tł:28,16 Bł:32,49 sól:5,99	E:1978,89 B:100,04 T:51,49 W:294,95 w tym cukry:78,57 kw.tł:24,79 Bł:32,23 sól:5,48