

Data- Dzień 14.07.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) dżem 25g chałka 50g (GLU PSZ JAJ MLE) pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 15g 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 50g mozarella 30g (MLE) sałata zielona 10g margaryna roślinna 15g bułka graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) gołąbki leniwe 120g, kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ) sos pieczarkowy 100 ml(GLU PSZ MLE) sałatka z ogórka konserwowego i sałaty lodowej 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) kasza gryczana na sypko 150g (MLE) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokół,marchew) 150g 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 sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
	E:2354,59 B91,78 T: 78,73W:333,39 w tym cukry118,71 kw.tł:26,71 Bł:24,75 sól:7,63	E: 2219,93 B: 117,96T: 63,82W: 309,90 w tym cukry: 62,43 kw.tł: 26,70Bł:32,12 sól: 7,44

Data- Dzień 15.07.2025r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane klasa L (JAJ) arbuz 200 g papryka czerwona 50g margaryna roślinna 15g 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane klasa L (JAJ) arbuz 200 g pomidor koktajlowy 45g margaryna roślinna 15g bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
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) sos potrawkowy 100 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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: Sok pomidorowy 300 ml
Kolacja	Szynka drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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: 2381,56 B:105,88 T: 85,75W: 309,84 w tym cukry: 83,55kw.tł: 27,86Bł: 25,78sól: 6,48	E: 299,13 B: 106,71T:61,74 W: 295,85 tym cukry:53,13 kw.tł: 22,31Bł: 32,69sól: 8,18

Data-Dzień 16.07.2024r 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 15g 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) margaryna roślinna 15g pomidor 45g rukola 10g połędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250g II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
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, (GOR) brokuł 50g 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, (GOR) brokuł 50g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek : Kiwi 100g
Kolacja	Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) szynka gotowana naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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: 2265,55 B:94,79 T: 79,29W: 307,41 w tym cukry:77,86 kw.tł:23,93 Bł: 27,57sól: 6,25	E: 2090,19 B:115,30 T: 64,26W: 280,13 w tym cukry: 46,50kw.tł:23,38 Bł:34,07 sól: 6,63

Data- Dzień 17.06.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g margaryna roślinna 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor 45g margaryna roślinna 15g bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie:Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż 150g (MLE) surówka z marchewki 150g sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g (MLE) surówka z marchewki 150g sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek: Borówka 150 g
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 owocowy 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)
	E: 2324,32 B:106,48 T:71,59 W:329,98 w tym cukry:88,82 kw.tł:27,58 Bł: 32,06sól: 8,34	E: 2154,85 B:118,82 T:56,32 W: 312,04 w tym cukry:50,15 kw.tł: 23,67Bł: 36,75sól: 7,01

Data- Dzień 18.07.2025r 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 margaryna roślinna 15g 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) margaryna roślinna 15g 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 owocowy bez cukru 150 g (MLE)
Obiad	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) sałata zielona 10g surówka z białej kapusty 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa 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: 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: 2452,95 B:99,22 T:87,80 W: 329,35 w tym cukry: 103,57 kw.tł:22,92 Bł: 25,13sól: 4,84	E: 2180,61 B: 103,16T:57,68 W: 330,27w tym cukry: 92,67kw.tł: 21,06Bł:35,87 sól: 5,59

Data- Dzień 19.07.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE JAJ) szynka drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt owocowy 150 ml (MLE) ogórek zielony 50g margaryna roślinna 15g 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 ml (MLE) pomidor koktajlowy 50g sałata lodowa 20g margaryna roślinna 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) befsztyk po poznańsku 70g (JAJ GLU PSZ) sos własny 100g (GLU PSZ) nektarynka 150g 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) nektarynka 150g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 żywiecka 40g(SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 300g	Sok pomidorowy 300g
	E: 2086,02 B: 93,82T: 63,42W:301,07 w tym cukry: 96,74 kw.tł: 21,22Bł: 31,73sól: 6,62	E:1995,36 B:106,76 T: 55,05W:286,15 w tym cukry: 49,27 kw.tł: 20,91Bł: 35,76sól: 7,47

Data-Dzień 20.07.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jajko gotowane 1sz.klasa L (JAJ) mix sałat 20g oliwka 20g actimel 100g (MLE) margaryna roślinna 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g kefir 200g (MLE) margaryna roślinna 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II Śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet drobiowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 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: Morela 100g
Kolacja	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g polędwica sopočka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 sopočka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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:2220,83 B: 112,76T:81,04 W: 272,79 w tym cukry: 80,55 kw.tł:27,54 Bł:23,95 sól: 7,54	E: 19,46,69 B: 122,21 T: 55,36W: 258,18 w tym cukry: 51,09 kw.tł:23,88 Bł: 34,95sól: 8,27