

Data- Dzień 11.08.2025r 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 kiszony 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,brokul,marchew) 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Morela 100g
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	Grani 150g (MLE)	Grani 150g (MLE)
	E:2362,07 B:96,91 W:78,47 w tym cukry:86,75 kw.tł:26,89 Bł:24,22 sól:8,54	E:2128,21 B:118,64 W:63,54 w tym cukry:42,01 kw.tł:26,73 Bł:31,79 sól:7,48

Data- Dzień 12.08.2025r 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) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) 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) ryba pieczona miruna 100g (RYB) 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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E:2390,78 B:104,53 W:95,77 w tym cukry:88,20 kw.tł:31,82 Bł:25,10 sól:7,54	E:2036,84 B:107,20 W:66,25 w tym cukry:57,87 kw.tł:31,78 Bł:31,78 sól:9,22

Data- Dzień 13.08.2025r 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) musztarda 20g (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 szynka 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 ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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 ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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	Serek Homogenizowany 150g	Serek Homogenizowany 150g
	E:2321,05 B:109,25 W:89,76 w tym cukry:80,55 kw.tł:30,51 Bł:27,63 sól:8,03	E:2154,09 B:124,15 W:69,60 w tym cukry:51,42 kw.tł:26,90 Bł:34,01 sól:7,75

Data- Dzień 14.08.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Grani 150g (MLE) 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) szynka drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Grani 150g (MLE) 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	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: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 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	kiełbasa krakowska sucha 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	Mus 100g	Mus 100g
	E:2417,22 B:103,86 W:71,47 w tym cukry:115,54 kw.tł:26,60 Bł:32,19 sól:7,17	E:2290,78 B:121,00 W:58,43 w tym cukry:68,63 kw.tł:23,14 Bł:33,86 sól:7,20

Data- Dzień 15.08.2025r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jajko gotowane w majonezie 1sz.klasa L (JAJ MLE GOR) mix sałat 20g oliwka 20g sernik 100g (GLU PSZ JAJ MLE) margaryna 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 brzoskwinia 150g margaryna 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c. 250 ml (MLE) II Śniadanie: Serek Almette 30g (MLE) +Chleb graham 25g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) eskalopka 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) sałatka wiosenna 120g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE)
Kolacja	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g polędwica sopocka 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 sopocka 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	Sok pomidorowy 300g	Sok pomidorowy 300g
	E:2478,77 B:109,78 W:101,40 w tym cukry:7,42 kw.tł:34,35 Bł:27,44 sól:8,42	E:1844,51 B:104,80 W:52,34 w tym cukry:45,57 kw.tł:20,73 Bł:31,38 sól:6,98

Data-Dzień 16.08.2025r 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	kiełbasa 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	Kiełbasa 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	Kefir 200 ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200 ml (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2173,09 B:99,37 W:63,21 w tym cukry:92,87 kw.tł:21,04 Bł:28,27 sól:5,17	E:2084,68 B:112,34 W:54,86 w tym cukry:45,93 kw.tł:20,73 Bł:32,31 sól:6,02

Data- Dzień 17.08.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. w majonezie 70g (JAJ MLE JAJ) sałata zielona 10g actimel 100ml (MLE) jabłko 200g margaryna roślinna 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1 szt. (JAJ) sałata zielona 10g kefir 200ml (MLE) jabłko 200g 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	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 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	Serek Almette 30g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek Almette 30g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2430,36 B:104,28 W:85,99 w tym cukry:103,55 kw.tł:24,52 Bł:32,86 sól:6,10	E:1944,69 B:105,13 W:52,95 w tym cukry:51,06 kw.tł:19,83 Bł:33,00 sól:6,28