

Data- Dzień 8.09.2025r 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 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) powidło bez cukru 50g pomidor koktajlowy50g 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	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) 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 z fileta 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	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml
	E:1990,09 B:89,09 T:68,76 W:267,73 w tym cukry:81,09 kw.tł:25,20 Bł:27,36 sól:7,93	E:2227,25 B:111,35 T:67,90 W:310,98 w tym cukry:60,75 kw.tł:27,33 Bł:36,47 sól:8,57

Data- Dzień 9.09.2025r 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) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) śliwki 100g 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) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) śliwka 100 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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) 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) 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:2478,40 B:109,54 T:88,44 W:324,60 w tym cukry:88,39 kw.tł:29,01 Bł:26,55 sól:6,63	E:2052,21 B:107,34 T:61,86 W:281,30 w tym cukry:54,79 kw.tł:22,17 Bł:29,08 sól:6,74

Data- Dzień 10.09.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) Galaretka drobiowa z cytryną 130g (SEL) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) pomidor 45g 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) Galaretka drobiowa 130g (SEL) margaryna roślinna 15g 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: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) bitka wołowa 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka z kapusty pekińskiej 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 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 śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)	Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
	E:2350,23 B:114,04 T:80,87 W:308,10 w tym cukry:88,54 kw.tł:25,90 Bł:32,52 sól:6,42	E:2259,69 B:130,41 T:73,51 W:287,74 w tym cukry:39,08 kw.tł:25,98 Bł:36,66 sól:6,50

Data- Dzień 11.09.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 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	Manna na mleku 300g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) mix sałat 20g 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	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) filet z kurczaka w sosie szpinakowym 200g makaron 150g (MLE GLU PSZ) nektarynka 150g 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 szpinakowym 200g makaron 150g (MLE GLU PSZ) nektarynka 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek: Chrupki 15g
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy 20g (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 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)
	E:2370,92 B:114,12 T:75,03 W:322,75 w tym cukry:88,77 kw.tł:32,04 Bł:25,02 sól:8,35	E:2182,16 B:121,59 T:56,81 W:311,43 w tym cukry:44,03 kw.tł:23,43 Bł:29,43 sól:6,80

Data- Dzień 12.09.2025r 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 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) sałata masłowa 10g mus owocowy 100g pomidor 50g 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: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
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	Kefir 200ml (MLE)+wafle ryżowe 20g	Kefir 200ml (MLE)+wafle ryżowe 20g
	E: 2392,84B:101,47 T:78,68 W:332,53 w tym cukry:102,36 kw.tł:21,78 Bł:25,04 sól:4,84	E:2132,78 B:103,19 T:60,60 W:311,56 w tym cukry:86,31 kw.tł:21,97 Bł:35,32 sól:5,75

Data- Dzień 13.09.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g (GLU PSZ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt owocowy 150 g(MLE) ogórek zielony 50g margaryna roślinna 15g 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) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g MLE) 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	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) klops wołowy 85 g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU PSZ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Arbuz 200g
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 żywiecka40g(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	Mus 100g	Mus 100g
	E: 2116,94B:91,23 T:64,88 W:306,27 w tym cukry:112,93 kw.tł:22,03 Bł:28,53 sól:4,65	E:2031,25 B:100,13 T:56,75 W:295,10 w tym cukry:77,27 kw.tł:21,81 Bł:30,15 sól:5,79

Data- Dzień 14.09.2025r 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 GOR) sałata zielona 10g actimel 100ml (MLE) morela 100g 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) morela 100g 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	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g (MLE) mizeria 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pomidorowa z ryżem 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: Mus 100g
Kolacja	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g połudwica 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 połudwica 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	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2391,68 B:113,95 T:91,90 W:289,89 w tym cukry:93,12 kw.tł:28,63 Bł:24,90 sól:6,44	E:2016,74 B:117,51 T:58,05 W:270,94 w tym cukry: 70,72kw.tł:23,48 Bł:29,50 sól:7,64