

Data- Dzień 6.10.2025r 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 80% 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 80%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: 1984,95 B: 88,92 T:68,82 W: 266,40w tym cukry: 92,51 kw.tł:25,22 Bł: 27,33 sól:8,40	E: 2233,51 B: 111,63 T: 67,97 W: 312,30 w tym cukry: 61,66 kw.tł: 27,35 Bł: sól:8,74

Data- Dzień 7.10.2025r 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 80% 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) jabłko 200g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 80% 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) sos koperkowy 100 g (MLE, GLU PSZ) 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	Kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty 40g (MLE) pomidor 50g 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 śmietankowy 20g (MLE) pomidor 50g 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 8.10.2025r 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 50g margaryna roślinna80% 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 80% 15g pomidor 50g 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:80,37 W: 308,10 w tym cukry: 88,54 kw.tł:25,90 Bł: 32,52 sól:5,42	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 9.10.2025 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 80%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 50g margaryna roślinna 80% 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) banan 2000g 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) banan 200g 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 50g 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 50g 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: 2424,89 B: 114,16 T: 75,14 W: 336,26 w tym cukry: 100,68 kw.tł: 32,19 Bł: 25,53 sól:8,35	E:2234,72 B: 121,49 T:56,89 W:324,71 w tym cukry: 55,83 kw.tł: 23,57 Bł:29,82 sól: 6,80

Data-Dzień 10.10.2025r 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 80% 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 80% 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	Kalafiorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z kiszonej kapusty 150g sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) 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: Jablko200g
Kolacja	Serek Grani 150g (MLE) miód 25g pomidor koktajlowy 50g 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 50g 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 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Kefir 200g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E: 2403,20 B: 102,85 T:77,91 W: 336,67 w tym cukry: 101,47 kw.tł: 21,78 Bł:27,72 sól:5,93	E: 2162,88 B: 103,72 T:60,81 W: 318,91 w tym cukry: 93,43 kw.tł:21,94 Bł: 37,17 sól:5,77

Data- Dzień 11.10.2025r 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 80%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 80%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 pieczony 85 g (GLU PSZ JAJ) sos koperkowy 100 g(MLE GLU PSZ) ćwikła z kminkiem 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Kiwi 120g
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 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 krakowska sucha 40g(SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek Almette 30g (MLE) pomidor 50g 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: 2116,94 B:91,23 T: 64,88 W: 306,27 w tym cukry: 112,93 kw.tł:22,03 Bł: 28,53 sól:4,65	E:2071,90 B: 101,36 T:57,24 W: 303,57 w tym cukry: 71,39 kw.tł: 21,98 Bł: 32,04 sól: 5,79

Data- Dzień 12.10.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane klasa L w majonezie 70g (JAJ MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g actimel 100ml (MLE) jabłko 200g margaryna roślinna 80%15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane klasa L (JAJ) sałata zielona 10g kefir 200ml (MLE) jabłko 200g margaryna roślinna 80% 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 50g połędwica 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 50g połędwica 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: 2441,68 B: 113,85 T: 92,50 W: 302,19 w tym cukry: 104,72 kw.tł:28,70 Bł: 27,20 sól:6,45	E: 2086,14 B: 118,67 T: 60,62 W:282,21 w tym cukry: 81,79 kw.tł: 24,67 Bł: 31,25 sól:7,68