

Data- Dzień 20.10.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) szynka konserwowa 40g (SOJ) dżem 25g pomidor koktajlowy 100g 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) dżem bez cukru 50g pomidor koktajlowy 100g 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	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150g (MLE GLU PSZ) marchewka mini 100g 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 100g 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) 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) 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:2114,67 B:98,26 T:67,73 W:295,54 w tym cukry:94,09 kw.tł:24,24 Bł:34,38 sól:8,14	E:2203,11 B:110,44 T:64,99 W:312,04 w tym cukry:62,74 kw.tł:26,07 Bł:35,19 sól:8,77

Data- Dzień 21.10.2025 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLE) mandarynka 1 szt. ok. 100g papryka świeża 50g ogórek świeży 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 (GLU PSZ) kielbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 80g (MLE) pomidorki koktajlowe 100g mandarynka 1 szt ok. 100 g margaryna roślinna 80% 15g bułka grahamka 50g (GLU SZ 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) klops drobiowy 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g sałata zielona 10g 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) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Mus owocowy 100g
Kolacja	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty 40g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g 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:2309,69 B:106,92 T:70,52 W:328,23 w tym cukry:96,90 kw.tł:25,93 Bł:31,73 sól:5,85	E:2127,59 B:112,31 T:54,93 W:314,99 w tym cukry:86,11 kw.tł:19,44 Bł:37,19 sól:6,44

Data- Dzień 22.10.2025r 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 100g serek śmietankowy Almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80% 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 80% 15g pomidor 50g rukola 10g polędwica 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) schab po cygańsku 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka grecka 150g (JAJ) ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) schab duszony 75g sos własny 100g (GLU PSZ) sałatka typu greckiego 150g (MLE) 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 Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2356,56 B:111,56 T:92,61 W:284,22 w tym cukry:83,65 kw.tł:29,83 Bł:29,18 sól:9,31	E:2152,81 B:129,46 T:65,44 W:279,19 w tym cukry:52,25 kw.tł:26,39 Bł:34,52 sól:7,97

Data- Dzień 23.10.2025 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 80% 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 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	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kurczak po wietnamsku 150g (SOJ) ryż 150g (MLE) surówka z białej kapusty 150g (JAJ GOR) 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 kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek:Mandarynka 120g
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hochland 22,5 (MLE) pomidor 100g 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 100g 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:2311,09 B:101,75 T:65,72 W:342,55 w tym cukry:111,30 kw.łł:23,85 Bł:28,23 sól:9,21	E:2092,10 B:101,42 T:49,38 W:328,19 w tym cukry:72,12 kw.łł:19,82 Bł:34,30 sól:5,67

Data- Dzień 24.10.2025r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) 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)	sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) 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) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) sałata lodowa z suszonym pomidorem 20g 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: Kisiel 250ml
Kolacja	Serek Grani 150g (MLE) miód 25g pomidor koktajlowy 100g 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 100g 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:2447,89 B:104,10 T:79,92 W:342,30 w tym cukry: 104,16kw.tł:22,91 Bł:27,82 sól:5,40	E:2200,49 B:107,37 T:63,37 W:317,90 w tym cukry:90,39 kw.tł:22,91 Bł:34,67 sól:5,94

Data- Dzień 25.10.2025r 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 pitny 150 ml (MLE) ogórek zielony 50g serek hochland 22,5g (MLE) margaryna roślinna 80% 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 pitny150 ml (MLE) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor koktajlowy 50g 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	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) udko pieczone 230g kiwi 120g marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) udko gotowane 230g kiwi 120g marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jabłko gotowane 200g
Kolacja	kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 100g 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 100g 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:2444,70 B:131,16 T:87,23 W:299,65 w tym cukry:99,23 kw.tł:31,05 Bł:30,46 sól:7,74	E:2270,46 B:141,82 T:69,80 W:287,88 w tym cukry:66,05 kw.tł:25,69 Bł:37,33 sól:7,59

Data-Dzień 26.10.2025r 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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: Chrupki 15g
Kolacja	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g 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 100g 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	Serek Almette 30g (MLE) + Wafle ryżowe 20g	Serek Almette 30g (MLE) + Wafle ryżowe 20g
	E:2423,81 B:105,36 T:83,13 W:330,16 w tym cukry:105,63 kw.łl:22,78 Bł:33,01 sól:5,12	E:1967,54 B:106,09 T:53,02 W:283,20 w tym cukry:53,08 kw.łl:19,80 Bł:33,40 sól:6,17