

Data- Dzień 27.10.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g drożdżówka z serem, 40g(MLE,JAJ,GLU PSZ) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80% 15g pomidor koktajlowy 50g sałata zielona 10g ogórek zielony 50g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250ml II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) banan 200g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ GLU OW MLE) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ) banan 200g 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	Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB GOR) serek hochland 22,5g (MLE) mix sałat 20g masło extra 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB GOR) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E:2501,58 B:92,09 T:70,82 W:389,11 w tym cukry:122,10 Bł:29,54 kw.tł:22,36 sól:6,95	E:2356,28 B:116,95 T:52,23 W:374,21 w tym cukry:78,29 Bł:38,56 kw.tł:17,67 sól:7,68

Data- Dzień 28.10.2025 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 100g roszponka 10g margaryna roślinna 80% 15g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor koktajlowy 50g roszponka 10g margaryna roślinna 80% 15g bułka graham 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	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) boeuf strogonow 150g (GLU PSZ MLE) kopytka 250 g(GLU PSZ JAJ MLE) sałata lodowa z suszonymi pomidorami 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Koperkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) sałata lodowa 20g bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokół,marchew) 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek:Kiwi 120g
Kolacja	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pomidor 100g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD.	Jogurt owocowy 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E:2352,97 B:101,20 T:74,44 W:331,85 w tym cukry:70,91 Bł:24,67 kw.tł:26,05 sól:5,81	E:1944,61 B:111,87 T:52,72 W:272,42 w tym cukry:46,34 Bł: 33,09 kw.tł:19,55 sól:6,35

Data- Dzień 29.10.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli 80g (JAJ MLE GOR) margaryna roślinna 80% 15g jabłko 200g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) jabłko 200g margaryna roślinna 80% 15g bułka graham 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	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) pieczeń z indyka 70g sos własny 100g (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem150g (GOR) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU PSZ SEL) ćwikła z kminkiem 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) 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	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) papryka świeża 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) pomidor 100g 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:2469,21 B:119,32 T:76,73 W:340,08 w tym cukry:87,39 Bł:28,77 kw.tł:26,96 sól:6,60	E:2486,82 B:137,14 T:75,98 W:330,02 w tym cukry:62,34 Bł:32,07 kw.tł:28,38 sól:7,91

Data- Dzień 30.10.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g soczek 200ml margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 300g (MLE) filet z indyka wędzony40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 100g sok pomidorowy 330ml margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ) 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 mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) sałatka z ogórka kiszzonego sałaty lodowej 120g marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Kefir 200 ml(MLE)
Kolacja	Polędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) mus owocowy 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 almette 30g (MLE) mus owocowy 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:2430,04 B:112,00 T:81,16 W:325,32 w tym cukry:117,12 Bł:24,82 kw.tł:29,08 sól:8,24	E:2157,07 B:121,85 T:59,54 W:299,64 w tym cukry:71,69 Bł:31,90 kw.tł:25,97 sól:9,23

Data- Dzień 31.10.2025r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ MLE) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) dżem 25g papryka czerwona 50g pomidor koktajlowy 50g mix sałat 20g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) pomidor koktajlowy 50g mix sałat 20g papryka żółta 50g bułka graham 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) margaryna roślinna 80% 15g kawa biała b.c. 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) II Śniadanie: Chleb waza 20 (GLU ŻYT GLU PSZ MLE) + serek Almette 30g (MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) jogurt naturalny 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kisiel 200ml
Kolacja	Śledź w śmietanie 100g (RYB MLE GOR) serek śmietankowy 20g (MLE) sałata zielona 10g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka 120g (JAJ MLE RYB) serek śmietankowy 20g (MLE) sałata zielona 10g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml
PD	Serek Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2505,64 B:116,15 T:73,37 W:357,73 w tym cukry:115,02 Bł:24,51 kw.tł:29,54 sól:7,41	E:2120,18 B:126,16 T:57,93 W:286,71 w tym cukry:47,82 Bł:25,94 kw.tł:22,72 sól:5,85

Data- Dzień 1.11.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette 30g (MLE) mix sałat 20g oliwka 20g szarlotka 100g (GLU PSZ JAJ MLE) margaryna roślinna 80% 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) serek almette 30g (MLE) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g pomarańcza 250g 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	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) surówka z marchewki 150g sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (MLE)
Kolacja	Serek Grani 150g (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 Grani 150g (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	Mus 100g	Mus 100g
	E:2347,82 B:109,18 T:77,07 W:317,56 w tym cukry:116,73 Bł:25,56 kw.tł:24,52 sól:7,12	E:2039,71 B:117,91 T:52,75 W:290,40 w tym cukry:83,64 Bł:33,36 kw.tł:21,85 sól:7,84

Data-Dzień 2.11.2025 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g actimel 100ml (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) kielbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g kefir 200g (MLE) 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	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g (GOR) ryż 150g kompot z owoców mieszanych 250g	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g(GOR) ryż 150g kompot b.c z owoców mieszanych 250g Podwieczorek: Mus 100g
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
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:2305,36 B:104,91 T:58,67 W:354,85 w tym cukry:103,63 Bł:30,94 kw.tł:19,98 sól:4,97	E:2320,53 B:113,93 T:62,22 W:342,21 w tym cukry:73,19 Bł:31,55 kw.tł:22,00 sól:6,21