

Data- Dzień 29.09.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50g drożdżówka z serem 40g (GLU PSZ MLE JAJ) 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) Kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80 % 15g pomidor koktajlowy 50g sałata zielona 10g 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	Zupa węgierska z ziemniakami 350 ml (SEL) łazanki z kapustą i mięsem 250g (GLU PSZ JAJ) śliwka 100g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa jarzynowa z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) brzoskwinia 150g 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) serek hochland 22,5g (MLE) mix sałat 20g, masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB) serek Almette 30g (MLE) mix sałat 20g 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: 2501,72 B:111,43 T: 85,02 W: 338,44 w tym cukry: 97,44 kw.tł:27,98 Bł: 29,95 sól:6,57	E:2307,08 B: 141,63 T: 63,00 W: 309,80 w tym cukry: 46,28 kw.tł: 23,36 Bł: 32,18 sól:7,35

Data- Dzień 30.09.2025r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) oliwki 20g papryka świeża 45g 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 ziel. 80g (MLE) filet z indyka wędzony40g (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) kluski śląskie 250 g(GLU PSZ JAJ) 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 50g 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 50g 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: 2208,54 B: 96,16 T: 62,16 W: 327,34 w tym cukry: 67,38 kw.tł:24,34 Bł: 22,51 sól:6,80	E: 1969,73 B: 112,07 T:49,80 W: 285,33 w tym cukry:45,94 kw.tł: 19,19 Bł: 33,67 sól:6,32

Data- Dzień 1.10.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kiełbasa krakowska sucha 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 krakowska sucha 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) surówka z białej kapusty 150g(GOR) 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) surówka z kapusty włoskiej 150g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c.z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	Szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany 150g (MLE) papryka świeża 45g 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 50g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml
	E: 2154,05 B:93,35 T: 84,3 W: 269,34 w tym cukry: 86,96 kw.tł: 27,18 Bł: 28,72 sól:5,53	E: 2337,92 B: 133,96 T: 69,91 W:311,08 w tym cukry: 62,10 kw.tł:26,12 Bł: 34,79 sól:9,64

Data- Dzień 2.10.2025 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300g (MLE) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 50g 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) kiełbasa krakowska z fileta 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek mozzarella 30g (MLE) pomidor 50g sok pomidorowy 300ml 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 SELMLE) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchewka mini 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml(GLU PSZ SELMLE) 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: Mandarynka 100g
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	Jogurt owocowy 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E: 2258,14 B: 100,48 T:65,79 W: 327,74 w tym cukry:67,53 kw.tł: 28,23 Bł:23,67 sól:7,00	E: 2095,87 B: 105,39 T: 56,95 W: 307,18 w tym cukry: 74,07 kw.tł:24,30 Bł: 33,01 sól:8,24

Data-Dzień 3.10.2025r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Drożdżówka z dżemem 40g (GLU PSZ JAJ MLE) pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) papryka czerwona 45g ogórek zielony 50g 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)	pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) pomidor koktajlowy 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) Naleśniki z nadzieniem ruskim 250g (JAJ MLE GLU PSZ) sos pomidorowo- paprykowy 100 ml kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron ciemny z serem 250g (JAJ MLE GLU PSZ) jogurt owocowy bez cukru 150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Mus 100g
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 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml
PD	Serek Homogenizowany 150g (MLE)	Serek Homogenizowany 150g (MLE)
	E: 2385,74 B:116,026 T: 79,15 W:315,04 w tym cukry: 88,70 kw.tł: Bł:24,62 sól:6,53	E: 2392,14 B:135,80 T:72,31 W: 315,15 w tym cukry:46,29 kw.tł: 25,99 Bł: 30,20 sól:8,04

Data- Dzień 4.10.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 350g (MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette z ziołami 30g (MLE) gruszka 250 g rzodkiewka 20g margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 350g(MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat 20g gruszka 250 g serek almette 30g (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g chleb 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	Ogórkowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) połudwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) połudwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Sok pomidorowy 300 g
Kolacja	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka naturalna 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50g Serek Grani 150g (MLE) 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:2423,83 B: 110,89 T: 80,77 W:325,30 w tym cukry: 115,41 kw.tł:28,93 Bł: 23,64 sól:6,80	E: 2144,82 B: 121,50 T: 59,31 W: 297,07 w tym cukry: 69,87 kw.tł: 25,85 Bł: 31,24 sól:9,58

Data- Dzień 5.10.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połędwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g actimel 100ml (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) połędwica sopocka 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	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) brokuł 50g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g brokuł 50g surówka z selera 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Kisiel 150g
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50g 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 gotowana 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50g 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:2765,60 B:105,39 T: 98,47 W:381,75 w tym cukry: 111,38 kw.tł: 29,53 Bł: 34,47 sól:8,00	E: 2213,81 B: 125,75 T:60,38 W: 306,54 tym cukry: 60,28 kw.tł: 23,30 Bł:28,92 sól:5,83