

Data- Dzień 10.11.2025r Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100g 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) Kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) margaryna roślinna 80 % 15g pomidor koktajlowy 100g 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 z kurczaka z ziemniakami 350 ml (SEL) makaron z filetem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 300g (GLU PSZ JAJ SEL) śliwka 100g 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	SOK POMIDOROWY 330 ML	SOK POMIDOROWY 330 ML.
	E: 2500,76 B:101,13 T:85,74W: 349,03w tym cukry:102,93:Bl: 34,34 kw.tł: 26,66 sól:7,40	E:2294,15 B:129,93 T: 64,61 W: 316,70w tym cukry:50,80 Bl: 35,99 kw.tł: 22,37 sól:8.03

Data- Dzień 11.11.2025r wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Twaróg ze szczypiorkiem, (MLE) połędwica sop40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) roszponka 10g oliwki 20g papryka czerwona 50g, margaryna roślinna 15g 80% pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml(MLE) Aktimel (MLE)	Twarożek z koperkiem 80g (MLE) połędwica sospocka 40g (SOJ), może zawierać: (GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) roszponka 10g pomidor koktajlowy 50g margaryna roślinna 15g 80% pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE GLU ŻYT) kefir 200ml (MLE) II śniadanie: Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) udko pieczone 230g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z selera z brzoskwiniami 150g (MLE SEL) brokuł 50g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ) udko gotowane 230g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) surówka z selera z 150g (MLE SEL) brokuł 50g kompot z owoców mieszany 250 Podwieczorek: mandarynka120g
Kolacja	szynka got. 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) rogalik franc 40g (GLU PSZ MLE JAJ) serek śmiet 20g (MLE) pomidor 100g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml	szynka got40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ JAJ MLE SEL GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 100g, masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	MUS OWOCOWY 100G	MUS OWOCOWY 100G
	E:2298,86 B: 125,56 T: 67,03 W: 349,03 w tym cukry:118,30 Bł: 29,22 kw.tł: 24,09sól:6,70	E: 2025,52 B:132,53 T: 55,43W:265,18 w tym cukry: 59,69 Bł:31,09 kw.tł: 19,33 sól:5,84

Data- Dzień 12.11.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300g(GLU PSZ GLU OWS MLE) kielbasa 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) kielbasa 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	Ogórkowa z ryżem, 350 ml (GLU PSZ SEL 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 ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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:2437,91 B: 116,15 T: 75,85 W: 336,59w tym cukry:105,40 Bł:27.34 kw.tł: 26,73sól:7,46	E: 2472,72 B: 135,19 T: 75,17 W: 330,20 w tym cukry: 62,31Bł: 32,01 kw.tł: 28.18 sól:7.90

Data- Dzień 13.11.2025r 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 wędzony 40g (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	Grycikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Grycikowa 350 ml (GLU PSZ SEL) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g (GLU PSZ JAJ MLE) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) marchewka mini 100g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: Chrupki 15g
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 Grani 150ml (MLE)	Serek Grani 150ml (MLE)
	E: 2409,12 B: 112,54 T: 76.02 W: 332,99w tym cukry:118,99 Bł: 28,04 kw.tł: 25,38sól:6,36	E: 2221,60 B: 119,68 T:61,87 W: 314,05w tym cukry: 76,04Bł: 34,55kw.tł: 27,11 sól:9,61

Data- Dzień 14.11.2025r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Drożdżówka z marmoladą 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pasta z jaj z ziel 80g (JAJ GOR MLE) papryka 50g ogórek zielony50g margaryna roślinna 15g80% bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) pomidorki koktajlowe 100g ogórek. św. 50g margaryna roślinna 15g 80% bułka graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa b.c. biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II Śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) krokiety z kapustą i grzybami 250 g (MLE JAJ 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 (MLE JAJ GLU PSZ) jogurt naturalny150g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: kiwi 120g
Kolacja	Śledź w śmietanie 150g (MLE RYB GOR) sałata zielona 10g serek śmietankowy20g (MLE) masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (JAJ MLE RYB) sałata zielona 10g serek śmiet.20g (MLE) masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E: 2678,50 B: 95,21 T: 95,92 W:376,85 w tym cukry: 108,36Bł: 35,97 kw.tł: 25,85 sól:8,40	E: 2206,31 B: 117,65 T: 67,32 W:299.32 w tym cukry: 53,35 Bł: 32.62 kw.tł: 23,98 sól:6,43

Data- Dzień 15.11.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 350g (MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) serek almette z ziołami 30g (MLE) gruszka 250 g rzodkiewka 20g margaryna roślinna 15g 80% (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 350g(MLE) polędwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat 20g gruszka 250 g serek almette 30g (MLE) margaryna roślinna 15g 80% (MLE) 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	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ MLE SEL) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kolafiorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g(GOR) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 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) 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	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny150 ml (MLE)
	E: 2390,18 B: 110,10 T: 74,22W: 337,15w tym cukry:99,69 Bł: 32,64 kw.tł: 25,24 sól:5,86	E: 2200,78 B: 123,86 T:61.60 W:305,39 w tym cukry:59,28 Bł: 34,85 kw.tł:24,41 sól:6.92

Data- Dzień 16.11.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g actimel 100ml (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g (MLE) połudwica sopocka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 200g kefir 200g (MLE) margaryna roślinna 80 % 15g (MLE) 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 drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria ze śmietaną 150g (MLE) sałata zielona 10g 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) sałatka z buraka 150g sałata zielona 10g 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 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 gotowana 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: 2417,88 B: 131,13 T:82,84 W:300,99 w tym cukry:103,61 Bł: 27,90 kw.tł: 27,19 sól:6,38	E: 2022,87 B: 118.04 T:51.88 W: 287,07w tym cukry:67,51 Bł: 32,48 kw.tł:19.63 sól:6,04