

Data- Dzień 24.11.2025 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 100g 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 82% 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 82% 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Serek homo150g	Serek homo150g
	E:2617,23 B:108,20 T:76,54 W:387,31 w tym cukry: 117,11 Bł:25,94 kw.tł:26,04 sól:6,53	E:2438,88 B:132,34 T:57,91W:364,61 w tym cukry: 73,30Bł:34,35 kw.tł: 21,35 sól:7,25

Data- Dzień 25.11.2025r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) ser żółty 40g (MLE) 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	Jarzynowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) boeuf strogonow 150g (GLU PSZ MLE) kopytka 250 g(GLU PSZ JAJ MLE) sałata lodowa z oliwą 20g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Jarzynowa 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,brokuł,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:2348,47B:101,51 T:73,58 W:332,57 w tym cukry:71,15Bł:25,11 kw.tł:25,11 sól:5,82	E:1944,61B:111,87 T:52,72W:272,42 w tym cukry:46,34Bł:33,09 kw.tł:19,55 sól:6,35

Data- Dzień 26.11.2025r 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	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE) mizéria ze śmietaną 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kalafiorowa 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: chrupki 15g
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:2499,44B:114,69 T:91,84W: 317,68w tym cukry:94,22Bł:27,79 kw.tł:30,02 sól:6,57	E:2348,07B:124,29 T:71,21W:320,17 w tym cukry:63,56Bł:35,22 kw.tł:27,50 sól:7,57

Data- Dzień 27.11.2025 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 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	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) zraz woł 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) surówka z marchewki 150g roszponka 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops woł 85g (JAJ GLU PSZ) sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ MLE) surówka z marchewki 150g roszponka 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek: serek śmiet 20g,g (SOJ) + Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ 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 Grani 150ml (MLE)	Serek Grani 150ml (MLE)
	E:2258,94B:105,38 T:64,88W:326,58 w tym cukry:119,14Bł:25,85 kw.tł:24,80 sól:6,31	E:2066,90 B:105,10 T:52,03 W:312,80 w tym cukry:72,72Bł:36,02 kw.tł:21,12 sól:8,09

Data- Dzień 28.11.2025r 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 ogórek św, 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: mandarynka 120g
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	Mus owocowy100g	Mus owocowy100g
	E:2484,62 B:100,07 T:67,15 W:382,94 w tym cukry:137,63 Bł:25,38 kw.tł:25,70 sól:6,08	E:2068,59B:110,09 T:51,69W:304,85 w tym cukry:67,74 Bł:27,79 kw.tł:18,85 sól:4,50

Data- Dzień 29.11.2025r 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 100g 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 100g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy330 ml	Sok pomidorowy 330 ml.
	E:2325,11 B:106,99 T:74,78W:325,16 w tym cukry:110,99 Bł:37,42 kw.tł:25,28 sól:7,50	E:2196,18 B:119,27 T:62,06W:309,89 w tym cukry:69,24Bł:39,06 kw.tł:24,45 sól:8,48

Data-Dzień 30.11.2025r 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 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 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 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:2217,79 B:128,14 T:61,98 W:302,42 w tym cukry:103,71Bł:31,22 kw.tł:20,72 sól:5,38	E:2150,41B:138,29 T:61,25W:278,29 w tym cukry:58,72 Bł:33,19 kw.tł:20,98 sól:6,09