

Data- Dzień 22.12.2025r 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) paparyka świeża 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 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	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) risotto warzywne z filetem drobiowym 300g sos pomidorowy 100 (MLE GLU PSZ) banan 200g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) risotto warzywne z filetem drobiowym 300g sos pomidorowy 100 (MLE GLU PSZ) 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	Salatka 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	Salatka 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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2476,67 B:79,90 T:64,60 W:411,25 w tym cukry:126,75 Bł:33,85 kw.tł:22,15 sól:7,08	E:2391,89 B:113,72 T:51,67 W:388,11 w tym cukry:78,97 Bł:39,71 kw.tł:18,18 sól:7,59

Data- Dzień 23.12.2025r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ MLE JAJ) kielbasa drobiowa 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) gruszka 250 g rzodkiewka 20g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ MLE JAJ) kielbasa drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g gruszka 250 g serek śmietankowy 20g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g chleb graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml II Śniadanie: Szynka 30g (SOJ) +Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) paprykarz wołowy 130g (GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany (kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Mus owocowy 100g
Kolacja	szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 45g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g (SOJ) pomidor 45g Serek Grani 150g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Chrupki 15g	Chrupki 15g
	E:2129,89 B:100,24 T:58,49 W:316,20 w tym cukry:383,48 Bł:31,01 kw.tł:20,72 sól:5,33	E:2128,71 B:109,73 T:52,50 W:321,90 w tym cukry:87,26 Bł:35,06 kw.tł:21,65 sól:6,44

Data- Dzień 24.12.2025r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) sałatka z jaj, groszku, kukurydzy, ogórka, cebuli 80g (GOR) dżem 25g sałata zielona 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) sałatka z jaj, kukurydzy, dietetyczna 80g (GOR) powidło bez cukru 50g sałata zielona 10g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II Śniadanie: Serek śmietankowy 20g (MLE) +Chleb waza 20g (GLU ŻYT GLU PSZ MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z fasolą 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ JAJ RYB MLE) surówka z kiszonej kapusty 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z paluszkami drożdżowymi 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 suszu250 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150ml (MLE)
Kolacja	ser żółty 40g (MLE) Paszтет drobiowy 70g, (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek Almette 30g (MLE) Szynka drobiowy 40g, (SOJ) pomidor 45g 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:2608,00 B:99,96 T:95,30 W:356,94 w tym cukry:115,39 Bł:38,77 kw.tł:27,01 sól:6,82	E:2155,90 B:99,41 T:56,37 W:331,50 w tym cukry:90,19 Bł:37,69 kw.tł:19,39 sól:5,47

Data- Dzień 25.12.2025r Czwartek	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) makowiec 100 g (GLU PSZ JAJ MLE) 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) pomarańcza 250g 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: Jabłko 200g
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) 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) sałatka jarzynowa 100g (SEL JAJ MLE GOR) 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:2701,51 B:137,61 T:90,64 W:351,40 w tym cukry:90,21 Bł:34,83 kw.tł:22,59 sól:6,22	E:2260,08 B:146,02 T:64,29 W:294,28 w tym cukry:65,02 Bł:39,54 kw.tł:21,84 sól:6,39

Data- Dzień 26.12.2025 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	sernik 100g (GLU PSZ JAJ MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) papryka czerwona 50g serek śmietankowy 20g (MLE) margaryna roślinna 80% 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	filet z indyka wędzony 40g (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 50g mandarynka 100g margaryna roślinna 80% 15g pieczywo graham 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II śniadanie Szynka 30g (SOJ) + Chleb graham 25g (GLU PSZ GLU ŻYT)
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami,350 ml(GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki wieprzowe w sosie grzybowym 150g (GLU PSZ) ryż 150g (MLE) sałatka pekińska 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami,350 ml(GLU PSZ SEL MLE) polędwiczki po wieprzowe w sosie własnym 150g (GLU PSZ) ryż 150g (MLE) sałatka pekińska 150g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Kisiel 150ml
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) mix sałat z Mozarella oliwką i pomidorem 100g masło extra 82 %10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g (SOJ) mix sałat z Mozarella i pomidorem 100g masło extra 10g (MLE) pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Serek Homogenizowany naturalny 150g (MLE)
	E:2579,23 B:118,88 T:92,33 W:332,25 w tym cukry:96,63 Bł:27,38 kw.tł:34,84 sól:7,69	E:2167,57 B:110,95 T:69,80 W:288,31 w tym cukry:48,56 Bł:27,81 kw.tł:28,38 sól:7,18

Data- Dzień 27.12.2025r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka na mleku 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt owocowy 150 ml (MLE) Banan 200g margaryna roślinna 15g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Owsianka na mleku 300 ml (GLU PSZ GLU OWS MLE) połudwica drobiowa 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 ml (MLE) Banan 200g margaryna roślinna 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	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) sałata lodowa z pomidorkami suszonymi 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Koperkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85g (GLU PSZ JAJ) buraczki gotowane 150g (MLE GLU PSZ) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	kiełbasa żywiecka 40g (SOJ) może zawierać: (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Homogenizowany150g (MLE) papryka świeża 45g 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 Homogenizowany 150g (MLE) pomidor 45g 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:2419,29 B:109,03 T:74,46 W:343,66 w tym cukry:113,93 Bł:28,94 kw.tł:28,71 sól:6,50	E:2513,07 B:146,83 T:74,27 W:330,62 w tym cukry:70,33 Bł:30,82 kw.tł:31,80 sól:9,34

Data-Dzień 28.12.2025r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) polędwica 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) polędwica 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	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) eskalopka drobiowa 90g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchewki z ananasem 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU PSZ SEL MLE JAJ) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ MLE SEL) surówka z marchewki z ananasem 150g 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 Grani 150ml (MLE)	Serek Grani 150ml (MLE)
	E:2269,43 B:122,70 T:80,15 W:279,36 w tym cukry:113,92 Bł:29,92 kw.tł:25,89 sól:6,93	E:2022,49 B:120,17 T:54,62 W:278,94 w tym cukry:70,10 Bł:32,39 kw.tł:21,54 sól:7,21