

październik
POSIŁKI STANDARDOWE

RODZAJ DIETY	
FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycza, jabłko, truskawka, brzoskwinia, winogrona, ananas, cytrusy, czekolada, kakao, soja, wafle ryżowe	CUKRZYCA – DIETA Z NISKIM IG, B. CUKRU płatki na mleku, kakao z mlekiem, kawa zbożowa (śniadanie 1,5WW, zupa 0,5WW, II danie 1,5WW, podwieczorek 1,5- 2WW, ryba panierowana → paluszki rybne)

RODZAJ DIETY
DZIEWANNY LILIANA
DIETA B. GLUTENU B. MLEKA, B. CUKRU, kakao, orzechy, truskawka, malina, sezam (dozwolone: śmietana w zupie)

pon., 20.10.2025	
ŚNIADANIE	szynka wieprzowa rubinowa
	zielony twarożek (mleko)
	pomidor
	masło extra (mleko)
	chleb razowy ze słonecznikiem (gluten)
	kawa zbożowa INKA z mlekiem (gluten, mleko)

wędlina drobiowa (bez MLEKA) 2 plasterki	szynka wieprzowa rubinowa (15g)
-	zielony twarożek (15g)
ogórek	pomidor (20g)
wegańskie maselko	masło extra (4g)
bułka/chleb pszenny	chleb razowy ze słonecznikiem (30g) 1,5WW
-	-

wędlina BG (bez MLEKA) 2 plasterki
twarożek ze SŁONECZNIKA
pomidor
wegańskie maselko
chleb bezglutenowy BG
-

ZUPA	zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko)
OBIAD	chili con carne z mięsem wieprzowym, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą (gluten)
	ryż paraboiled
	kompot owocowy

zupa – BEZ ŚMIETANY	zupa kalafiorowa 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW
chili con carne z mięsem DROBIOWYM, fasolą, papryką, bez POMIDORÓW	chili con carne z mięsem wieprzowym, fasolą, papryką i kukurydzą bez MAŁKI (100g)
ryż paraboiled	makaron pełnoziarnisty 75g 1,5WW
-	-

ZUPA WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH
chili con carne z mięsem wieprzowym, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą BG
ryż paraboiled

PODWIECZOREK	gruszka
--------------	---------

PODWIECZOREK WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH	gruszka (130g) 1 WW
--	---------------------

PODWIECZOREK WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH
--

październik	RODZAJ DIETY		RODZAJ DIETY
	FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3	DZIEWANNY LILIANA
POSIŁKI STANDARDOWE	B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycza, jabłko, truskawka, brzoskwinia, winogrona, ananas, cytrusy, czekolada, kakao, soja, wafle ryżowe	CUKRZYCA – DIETA Z NISKIM IG, B. CUKRU płatki na mleku, kakao z mlekiem, kawa zbożowa (śniadanie 1,5WW, zupa 0,5WW, II danie 1,5WW, podwieczorek 1,5- 2WW, ryba panierowana → paluszki rybne)	DIETA B. GLUTENU B. MLEKA, B. CUKRU, kakao, orzechy, truskawka, malina, sezam (dozwolone: śmietana w zupie)

wt., 21.10.2025				
ŚNIADANIE	hummus z dynią	-	hummus z dynią (15g)	hummus z dynią
	ser żółty (mleko)	wędlina drobiowa (bez MLEKA) 2 plasterki	ser żółty (15g)	wędlina BG (bez MLEKA)
	ogórek	ogórek	ogórek (20g)	ogórek
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)	wegańskie maselko
	chleb pszenno-żytni (gluten)	bułka/chleb pszenny	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW	chleb bezglutenowy BG
	kakao z mlekiem (mleko)	-	-	-
ZUPA	rosół z kury z makaronem i natką pietruszki (gluten, seler)	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	ROSÓŁ 150ml, makaron pełnoziarnisty (25g) 0,5WW	ROSÓŁ, makaron kukurydziany BG
OBIAD	filet z kurczaka w kukurydzianej panierce (gluten, jaja) ŻŁOBEK kotlecik z kurczaka z natką pietruszki (gluten, jaja)	kotlet z KURCZAKA, bez JAJKA	filet z kurczaka w panierce (80g) 0,5WW	filet z kurczaka w kukurydzianej panierce BG
	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki gotowane 97g 1,5WW	ziemniaki
	surówka z białej kapusty, marchewki i ogórka kiszzonego (jaja, gorczyca)	surówka, bez MAJONEZU, bez SOKU Z CYTRYNY	surówka, bez cukru (70g)	surówka, bez cukru
	kompot owocowy	-	-	-
PODWIECZOREK	jabłko	ŚLIWKA	Jabłko 100g 1WW	jabłko
	pałka kukurydziana	słupki warzywne	słupki warzywne (15g)	pałka kukurydziana

październik	RODZAJ DIETY		RODZAJ DIETY
	FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3	DZIEWANNY LILIANA
POSIŁKI STANDARDOWE	B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycza, jabłko, truskawka, brzoskwinia, winogrona, ananas, cytrusy, czekolada, kakao, soja, wafle ryżowe	CUKRZYCA – DIETA Z NISKIM IG, B. CUKRU płatki na mleku, kakao z mlekiem, kawa zbożowa (śniadanie 1,5WW, zupa 0,5WW, II danie 1,5WW, podwieczorek 1,5- 2WW, ryba panierowana → paluszki rybne)	DIETA B. GLUTENU B. MLEKA, B. CUKRU, kakao, orzechy, truskawka, malina, sezam (dozwolone: śmietana w zupie)

śr., 22.10.2025				
ŚNIADANIE	pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, gorczyca)	wędlina drobiowa (bez MLEKA) 2 plasterki	pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g)	pasta jajeczna ze szczypiorkiem
	ogórek, papryka	ogórek, papryka	ogórek, papryka (20g)	ogórek, papryka
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)	wegańskie maselko
	chleb pszenno-żytni (gluten)	bułka pszenna	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW	chleb bezglutenowy BG
	herbata malinowa (bez cukru)	herbata malinowa (bez cukru)	herbata malinowa (bez cukru)	-
ZUPA	zupa szczawiowa z ziemniakami (mleko, seler)	zupa na bulionie WARZYWNYM, bez ŚMIETANY	szczawiowa 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW	ZUPA WG POŚLĘKÓW STANDARDOWYCH
OBIAD	strogonow z szynką wieprzową, papryką i ogórkiem kiszonym (gluten)	strogonow z KURCZAKIEM, bez POMIDORÓW	strogonow z szynką wieprzową, papryką i ogórkiem kiszonym, bez MAŁKI (100g)	strogonow z szynką wieprzową, papryką i ogórkiem kiszonym BG
	kasza pęczak (gluten)	kasza pęczak	kasza pęczak (75g) 1,5WW	kasza gryczana
	kompot owocowy	-	-	-
PODWIECZOREK	pianka waniliowa (mleko) z musem z pieczonego jabłka	GRUSZKA pieczona	gruszka (130g) 1 WW	pianka, bez CUKRU (na napoju sojowym), mus z pieczonego jabłka, bez CUKRU

październik	RODZAJ DIETY		RODZAJ DIETY
	FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3	DZIEWANNY LILIANA
POSIŁKI STANDARDOWE	B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycza, jabłko, truskawka, brzoskwinia, winogrona, ananas, cytrusy, czekolada, kakao, soja, wafle ryżowe	CUKRZYCA – DIETA Z NISKIM IG, B. CUKRU płatki na mleku, kakao z mlekiem, kawa zbożowa (śniadanie 1,5WW, zupa 0,5WW, II danie 1,5WW, podwieczorek 1,5- 2WW, ryba panierowana → paluszki rybne)	DIETA B. GLUTENU B. MLEKA, B. CUKRU, kakao, orzechy, truskawka, malina, sezam (dozwolone: śmietana w zupie)

czw., 23.10.2025				
ŚNIADANIE	płatki owsiane na mleku (gluten)	-	-	płatki JAGLANE na napoju sojowym
	twarożek z suszoną żurawiną (mleko)	dżem owocowy (bez TRUSKAWEK, BRZOSKWIŃ)	twarożek z suszoną żurawiną (20g)	twarożek ze SŁONECZNIKA z żurawiną, bez CUKRU
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)	wegańskie maselko
	chleb maślany (gluten, mleko, jaja)	bułka pszenna	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW	chleb bezglutenowy BG
	herbata żurawinowa (bez cukru)	herbata żurawinowa (bez cukru)	herbata żurawinowa (bez cukru)	herbata żurawinowa (bez cukru)
ZUPA	zupa jarzynowa z brukselką (mleko, seler)	zupa na bulionie WARZYWNYM	jarzynowa 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW	ZUPA WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH
OBIAD	paluszki rybne (gluten, jaja, ryba)	filet z miruny w panierce, bez JAJKA	paluszki rybne z pieca 3 szt 1,3WW (80g)	OBIAD WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH
	ziemniaki z koperkiem	ziemniaki z koperkiem	ziemniaki gotowane 97g 1,5WW	
	surówka z białej kapusty, marchewki i pora (jaja, gorczyca)	surówka, bez SOKU Z CYTRYNY, MAJONEZU	surówka, bez cukru (70g)	
	kompot owocowy	-	-	
PODWIECZOREK	banan	PODWIECZOREK WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH	banan (90g) 1 WW	PODWIECZOREK WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH

październik	RODZAJ DIETY		RODZAJ DIETY
	FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3	DZIEWANNY LILIANA
POSIŁKI STANDARDOWE	B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycza, jabłko, truskawka, brzoskwinia, winogrona, ananas, cytrusy, czekolada, kakao, soja, wafle ryżowe	CUKRZYCA – DIETA Z NISKIM IG, B. CUKRU płatki na mleku, kakao z mlekiem, kawa zbożowa (śniadanie 1,5WW, zupa 0,5WW, II danie 1,5WW, podwieczorek 1,5- 2WW, ryba panierowana → paluszki rybne)	DIETA B. GLUTENU B. MLEKA, B. CUKRU, kakao, orzechy, truskawka, malina, sezam (dozwolone: śmietana w zupie)

pt., 24.10.2025				
ŚNIADANIE	schab pieczony w ziołach (gluten)	wędlina drobiowa (bez MLEKA) 2 plasterki	schab pieczony w ziołach (15g)	wędlina BG (bez MLEKA)
	pasta z białej fasoli	-	pasta z białej fasoli (15g)	pasta z białej fasoli
	ogórek kiszony	ogórek kiszony	ogórek kiszony (20g)	ogórek kiszony
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)	wegańskie maselko
	bułka paryska (gluten, mleko)	bułka pszenna	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW	chleb bezglutenowy BG
	herbata rooibos (bez cukru)	herbata rooibos (bez cukru)	herbata rooibos (bez cukru)	herbata rooibos (bez cukru)
ZUPA	rozgrzewający krem z dyni z grzankami (mleko, seler, gluten)	zupa – BEZ ŚMIETANY	krem 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW, nasiona słonecznika 5g	krem z dyni, nasiona SŁONECZNIKA
OBIAD	makaron świderki z maselkiem i szpinakiem (gluten, mleko)	makaron świderki, bez MASŁA	makaron pełnoziarnisty (75g) 1,5WW	makaron kukurydziany BG, bez MASŁA
	twaróg biały (mleko)	sos serowy ze szpinakiem (ser WEGAŃSKI)	ser biały (60g)	sos serowy ze szpinakiem (ser WEGAŃSKI)
	kompot owocowy	-	-	-
PODWIECZOREK	koktajl na bazie jogurtu z bananem i dynią (mleko)	BANAN	koktajl bananowo-dyniowy, bez cukru 100g	koktajl (napój sojowy, banan, dynia), bez CUKRU