

listopad

POSIŁKI STANDARDOWE

pon., 18.11.2024

ŚNIADANIE	serek a'la almette (mleko)
	szynka z kurczaka delikatesowa (mleko)
	ogórek
	masło extra (mleko)
	chleb pszenno-żytni (gluten)
	herbata z owoców leśnych (be cukru)
ZUPA	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami (mleko, seler)
OBIAD	kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (gluten, seler)
	ryż paraboiled
	kompot owocowy
PODWIECZOREK	gruszka pieczona z miodem

RODZAJ DIETY

FULMANA DIETA 1	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA, B. RYBY B. WIEPRZOWINY, B. WOŁOWINY, cytrusy, pomidor (dozwolone: chleb żytni na zakwasie, chleb kukurydziany)	DIETA B. JAJKA, WOŁOWINY banan, jabłko, ananas, cytrusy, ryż, kukurydza, orzechy laskowe, orzechy ziemne	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)

RODZAJ DIETY

RADOŚCI IGNACY
DIETA B. CUKRU

FULMANA DIETA 1	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3	RADOŚCI IGNACY
serek ze słonecznika	ŚNIADANIE WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	serek a'la almette (15g)	ŚNIADANIE WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
wędlina drobiowa (bez MLEKA)		szynka z kurczaka delikatesowa (15g)	
ogórek		ogórek (20g)	
wegańskie maselko		masło extra (4g)	
chleb bezglutenowy BG		chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW	
herbata z owoców leśnych (be cukru)	herbata z owoców leśnych (be cukru)	herbata z owoców leśnych (be cukru)	herbata z owoców leśnych (be cukru)
zupa – BEZ ŚMIETANY	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	zupa kalafiorowa 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW,	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami, bez POMIDORÓW, bez SOKU Z CYTRYNY	kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami, bez ANANASA	kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 80g, bez mąki, bez CUKRU	kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z warzywami, bez CUKRU
ryż paraboiled	makaron pełnoziarnisty	makaron pełnoziarnisty (75g) 1,5WW	ryż paraboiled
kompot owocowy	-	-	-
PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	gruszka (130g) 1WW	gruszka pieczona, bez MIODU

listopad

POSIŁKI STANDARDOWE

RODZAJ DIETY

RODZAJ DIETY

FULMANA DIETA 1	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3	RADOŚCI IGNACY
B. MLEKA, B. JAJKA, B. RYBY B. WIEPRZOWINY, B. WOŁOWINY, cytrusy, pomidor (dozwolone: chleb żytni na zakwasie, chleb kukurydziany)	DIETA B. JAJKA, WOŁOWINY banan, jabłko, ananas, cytrusy, ryż, kukurydza, orzechy laskowe, orzechy ziemne	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)	DIETA B. CUKRU

wt., 19.11.2024

wt., 19.11.2024		RODZAJ DIETY			RODZAJ DIETY
ŚNIADANIE	pastą jajeczną ze szczypiorkiem (jaja, gorczyca)	hummus ze szczypiorkiem	hummus ze szczypiorkiem	pastą jajeczną ze szczypiorkiem (30g)	ŚNIADANIE WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
	ogórek, papryka	ogórek, papryka	ogórek, papryka	ogórek, papryka (20g)	
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	wegańskie maselko	masło extra (4g)	
	bułka grahamka (gluten)	chleb bezglutenowy BG	bułka grahamka	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW	
	kawa INKA z mlekiem (gluten, mleko)	-	kawa INKA z mlekiem	-	
ZUPA	rosół kury z makaronem nitki (gluten, seler)	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	ROSÓŁ 150ml, makaron pełnoziarnisty (25g) 0,5WW	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
OBIAD	filet z kurczaka w panierce (gluten, jaja)	filet z kurczaka w panierce, bez JAJKA	filet z kurczaka w panierce, bez JAJKA	filet z kurczaka, bez PANIERKI 80g	filet z kurczaka w panierce
	ziemniaki gotowane	ziemniaki gotowane	ziemniaki gotowane	ziemniaki gotowane 97g 1,5WW	ziemniaki gotowane
	surówka koperkowa (jaja, gorczyca)	surówka, bez MAJONEZU, bez SOKU Z CYTRYNY	surówka, bez MAJONEZU, bez SOKU Z CYTRYNY	surówka, bez CUKRU 70g	surówka, bez CUKRU
	kompot owocowy	kompot owocowy	-	-	-
PODWIECZOREK	kanapka z serem żółtym, masłem i ogórkiem (gluten, mleko)	kanapka z serem WEGAŃSKIM, ogórkiem i wegańskim maselkiem	PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	kanapka [chleb pszenno-żytni (30g), ser żółty (15g), masło (4g), ogórek (15g)] 1,5WW	PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH

listopad

POSIŁKI STANDARDOWE

RODZAJ DIETY

RODZAJ DIETY

FULMANA DIETA 1

FULMANA KORNEL

FULMANA DIETA 3

RADOŚCI IGNACY

B. MLEKA, B. JAJKA, B. RYBY
B. WIEPRZOWINY, B.
WOŁOWINY, cytrusy, pomidor
(dozwolone: chleb żytni na
zakwasie, chleb kukurydziany)

DIETA B. JAJKA, WOŁOWINY
banan, jabłko, ananas,
cytrusy, ryż, kukurydza,
orzechy laskowe, orzechy
ziemne

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)

DIETA B. CUKRU

śr., 20.11.2024

ŚNIADANIE

pasta rybna z jajkiem i szczypiorkiem (ryba, jajka, gorczyca)

szynka wieprzowa chłopska (gluten)

pomidor

masło extra (mleko)

chleb słonecznikowy (gluten)

herbata rooibos, bez cukru

-

pasta rybna ze
szczypiorkiem, bez JAJKA

wędlina drobiowa (bez
MLEKA) 2 plasterki

szynka wieprzowa chłopska

ogórek

pomidor

wegańskie maselko

masło extra

chleb bezglutenowy BG

chleb słonecznikowy

herbata rooibos, bez cukru

herbata rooibos, bez cukru

pasta rybna z jajkiem i
szczypiorkiem 15g

szynka wieprzowa chłopska
15g

pomidor (20g)

masło extra (4g)

chleb słonecznikowy (30g)
1,5WW

herbata rooibos, bez cukru

ŚNIADANIE WG POSIŁKÓW
STANDARDOWYCH

herbata rooibos, bez cukru

ZUPA

domowy żurek z jajkiem (jajka, mleko, seler)

zupa na bulionie
WARZYWNY, bez
ŚMIETANY, bez JAJKA

ŻUREK, bez JAJKA

żurek 100ml (w tym 30g
ZIEMNIAKÓW) 0,5WW

ZUPA WG POSIŁKÓW
STANDARDOWYCH

OBIAD

klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym
(gluten, mleko, seler)

WEGE kotlecik z
SOCZEWICY, bez JAJKA,
sos koperkowy, bez
ŚMIETANY

klopsik wieprzowy, bez
JAJKA, sos koperkowy

klopsik wieprzowy 80g, bez
bułki, sos koperkowy 50g

OBIAD WG POSIŁKÓW
STANDARDOWYCH

kasza gryczana

kasza gryczana

kasza gryczana

kasza gryczana 75g 1,5WW

ogórek kiszony

ogórek kiszony

ogórek kiszony

ogórek kiszony 70g

kompot owocowy

kompot owocowy

-

-

-

PODWIECZOREK

zielony koktajl z bananem (mleko)

koktajl [napój sojowy, banan,
szpinak], bez SOKU Z
CYTRYNY

koktajl, bez BANANA, bez
SOKU Z CYTRYNY

koktajl zielony z bananem, bez
CUKRU 100g 1 WW

koktajl zielony z bananem,
bez CUKRU

wafel ryżowy

wafel ryżowy

słupki warzywne

słupki warzywne (20g)

wafel ryżowy

listopad

POSIŁKI STANDARDOWE

RODZAJ DIETY

RODZAJ DIETY

FULMANA DIETA 1	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3	RADOŚCI IGNACY
B. MLEKA, B. JAJKA, B. RYBY B. WIEPRZOWINY, B. WOŁOWINY, cytrusy, pomidor (dozwolone: chleb żytni na zakwasie, chleb kukurydziany)	DIETA B. JAJKA, WOŁOWINY banan, jabłko, ananas, cytrusy, ryż, kukurydza, orzechy laskowe, orzechy ziemne	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)	DIETA B. CUKRU

czw., 21.11.2024

ŚNIADANIE		pasztet pieczony z kurczaka i warzyw (gluten, jaja, seler)			ŚNIADANIE WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
ser żółty (mleko)		pasztet pieczony z kurczaka i warzyw, bez JAJKA 30g			
ogórek kiszony		pasztet pieczony z kurczaka i warzyw, bez JAJKA			
masło extra (mleko)		-			
chleb pszenno-żytni (gluten)		ogórek kiszony			
herbata rooibos, bez cukru		ogórek kiszony			
		ser żółty			
		wegańskie maselko			
		masło extra			
		chleb bezglutenowy BG			
		chleb pszenno-żytni			
		chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW			
		herbata rooibos, bez cukru			
		herbata rooibos, bez cukru			
ZUPA		ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	krupnik jęczmienny 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
OBIAD		zapiekanka makaronowa – WEGE chili con carne z SOCZEWICĄ, bez POMIDORÓW z serem WEGAŃSKIM		chili con carne 100g, bez mąki	OBIAD WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
zapiekanka makaronowa – chili con carne z mozzarellą (gluten, mleko)		zapiekanka makaronowa – chili con carne, bez KUKURYDZY		makaron pełnoziarnisty 75g 1,5WW	
kompot owocowy		kompot owocowy		-	
PODWIECZOREK		jabłko		jabłko	
ciastko zbożowe z kakao (gluten, mleko, jaja)		pałka kukurydziana		pałka kukurydziana	
		GRUSZKA		jabłko 100g 1 WW	
		słupki warzywne		słupki warzywne 20g	

listopad

POSIŁKI STANDARDOWE

pt., 22.11.2024

ŚNIADANIE	płatki owsiane z mlekiem (mleko, gluten)
	twarożek z ziołami – natką, koperkiem i szczypiorkiem (mleko)
	pomidor
	masło extra (mleko)
	bułka paryska (gluten, mleko)
	herbata z owoców leśnych (be cukru)

ZUPA	barszcz ukraiński (mleko, seler)
OBIAD	naleśniki z serem (gluten, mleko, jaja)
	polewa jogurtowa (mleko)
	kompot owocowy

PODWIECZOREK	zapiekanka domowa z szynką, pomidorem i mozzarellą (gluten, mleko)
--------------	--

RODZAJ DIETY

FULMANA DIETA 1	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA, B. RYBY B. WIEPRZOWINY, B. WOŁOWINY, cytrusy, pomidor (dozwolone: chleb żytni na zakwasie, chleb kukurydziany)	DIETA B. JAJKA, WOŁOWINY banan, jabłko, ananas, cytrusy, ryż, kukurydza, orzechy laskowe, orzechy ziemne	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)

płatki owsiane, napój sojowy	płatki owsiane z mlekiem	-
pasta ze słonecznika z ziołami	twarożek z ziołami – natką, koperkiem i szczypiorkiem	twarożek z ziołami – natką, koperkiem i szczypiorkiem (30g)
ogórek	pomidor	pomidor (20g)
wegańskie maselko	masło extra	masło extra (4g)
chleb bezglutenowy BG	bułka paryska	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW
herbata z owoców leśnych (be cukru)	herbata z owoców leśnych (be cukru)	herbata z owoców leśnych (be cukru)

zupa – BEZ ŚMIETANY	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	barszcz ukraiński 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW,
naleśniki, bez MLEKA, bez JAJKA z musem JABŁKOWYM	naleśniki, bez JAJKA z serkiem	placuszki twarogowe [jajko 1 szt, twaróg 80g, mąka owsiana 10g, olej] 1,5WW
-	polewa jogurtowa	polewa z jogurtu naturalnego 50g
kompot owocowy	-	-

Kanapka (z chleba BG) z wędliną drobiową, wegańskim masłem i OGÓRKIEM	PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	zapiekanka z szynką, pomidorem i serem WEGAŃSKIM (chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW)
--	--	--

RODZAJ DIETY

RADOŚCI IGNACY
DIETA B. CUKRU

płatki owsiane z mlekiem
twarożek z ziołami – natką, koperkiem i szczypiorkiem
pomidor
masło extra
bułka paryska
herbata z owoców leśnych (be cukru)

ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
naleśniki z serkiem, bez cukru
polewa jogurtowa
-

PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH
--