

# marzec

## POSIŁKI STANDARDOWE

### RODZAJ DIETY

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA żyto, orzechy, migdały, jabłko, brzoskwinia	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, ryba panierowana → paluszki rybne)

pon., 10.03.2025

ŚNIADANIE	
	płatki kukurydziane z mlekiem (gluten, mleko)
	serek z brzoskwiniami (mleko)
	masło extra (mleko)
	bułka paryska (gluten, mleko)
	herbata malinowa (bez cukru)

płatki kukurydziane z napojem sojowym	płatki JAGLANE na mleku	-
dżem owocowy (bez BRZOSKWIN)	serek z brzoskwiniami	serek z brzoskwiniami, bez cukru 30g
wegańskie maselko	masło extra	masło extra (4g)
bułka pszenna	bułka paryska	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW
herbata malinowa (bez cukru)	herbata malinowa (bez cukru)	herbata malinowa (bez cukru)

ZUPA	krem z marchewki z grzankami (gluten, mleko, seler)
OBIAD	gulasz po myśliwsku z szynką (gluten, seler)
	kasza jęczmienna (gluten)
	ogórek kiszony
	kompot owocowy

zupa – BEZ ŚMIETANY	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	krem 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW, nasiona słonecznika 5g
OBIAD WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	OBIAD WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	gulasz po myśliwsku z szynką, bez mąki 100g
		kasza jęczmienna (75g) 1,5WW
		ogórek kiszony (80g)
-	-	-

PODWIECZOREK	jabłko
	ciastko zbożowe z musli (gluten, mleko, jaja)

GRUSZKA	GRUSZKA	jabłko 100g 1 WW
wafel ryżowy	słupki warzywne	słupki warzywne 15g

# marzec

## POSIŁKI STANDARDOWE

### RODZAJ DIETY

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA żyto, orzechy, migdały, jabłko, brzoskwinia	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, ryba panierowana → paluszki rybne)

wt., 11.03.2025

ŚNIADANIE	południca wieprzowa pieczona (gluten)
	pastą jajeczną z awokado (jaja, gorczyca)
	papryka
	masło extra (mleko)
	chleb razowy ze słonecznikiem (gluten)
	kakao z mlekiem (mleko)

południca wieprzowa pieczona	południca wieprzowa pieczona	południca wieprzowa pieczona (15g)
hummus z awokado	hummus z awokado	pastą jajeczną (15g)
papryka	papryka	papryka (20g)
wegańskie maselko	masło extra	masło extra (4g)
bułka/chleb pszenny	chleb razowy ze słonecznikiem	chleb razowy ze słonecznikiem (30g) 1,5WW
-	kakao z mlekiem	-

ZUPA	zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler)
	kotlecik mielony z szynki (gluten, jaja)
	gotowane ziemniaki
	marchewka zasmażana (gluten)
	kompot owocowy

zupa – BEZ ŚMIETANY	zupa pomidorowa, makaron pełnoziarnisty	pomidorowa 150ml, makaron pełnoziarnisty (25g) 0,5WW
kotlecik mielony, bez JAJKA	kotlecik mielony, bez JAJKA	kotlecik mielony, bez bułki tartej 80g
gotowane ziemniaki	gotowane ziemniaki	ziemniaki gotowane 97g 1,5WW
marchewka zasmażana	marchewka zasmażana	surówka z tartej marchewki, bez cukru 70g
-	-	-

PODWIECZOREK	banan
--------------	-------

PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	GRUSZKA	banan 90g 1WW
--	---------	---------------

# marzec

## POSIŁKI STANDARDOWE

### RODZAJ DIETY

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA żyto, orzechy, migdały, jabłko, brzoskwinia	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, ryba panierowana → paluszki rybne)

śr., 12.03.2025

ŚNIADANIE	zielone placuszki ze szpinakiem (gluten, jaja, mleko)
	jogurt waniliowy (mleko)
	mus z truskawek
	herbata malinowa (bez cukru)

zielone placuszki, bez MLEKA, bez JAJKA	zielone placuszki, bez JAJKA, bez BANANA	placuszki twarogowe [jajko 1 szt, twaróg 80g, szpinak, mąka owsiana 10g, olej] 1,5WW
-	jogurt waniliowy	jogurt, bez cukru 20g
mus z MALIN	mus z truskawek	mus z truskawek, bez cukru 20g
herbata malinowa (bez cukru)	herbata malinowa (bez cukru)	herbata malinowa (bez cukru)

ZUPA	zupa kalafiorowa (mleko, seler)
OBIAD	kurczak w sosie słodko-kwaśnym z papryką i ananasem (soja, gluten)
	ryż paraboiled
	kompot owocowy

zupa – BEZ ŚMIETANY	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	kalafiorowa 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW
OBIAD WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	kurczak w sosie słodko-kwaśnym z papryką, bez ANANASA, bez soku z cytryny	kurczak w sosie słodko-kwaśnym z papryką i ananasem, bez mąki 100g
	makaron pełnoziarnisty	makaron pełnoziarnisty 75g 1,5WW
-	-	-

PODWIECZOREK	kanapka z serem żółtym, pomidorem i masłem (gluten, mleko)
--------------	--

kanapka z wędliną (bez MLEKA), pomidorem i wegańskim masłem	PODWIECZOREK WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	kanapka [chleb pszenno-żytni (30g), ser żółty (15g), masło (4g), pomidor (15g)] 1,5WW
---	--	---

# marzec

## POSIŁKI STANDARDOWE

### RODZAJ DIETY

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA żyto, orzechy, migdały, jabłko, brzoskwinia	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, ryba panierowana → paluszki rybne)

**czw., 13.03.2025**

<b>ŚNIADANIE</b>	pomidorowa pasta rybna (jaja, ryba, gorczyca)
	ogórek, papryka
	masło extra (mleko)
	chleb pszenno-żytni (gluten)
	herbata z owoców leśnych (bez cukru)

pomidorowa pasta rybna, bez JAJKA	pomidorowa pasta rybna, bez JAJKA	<b>pomidorowa pasta rybna (30g)</b>
ogórek, papryka	ogórek, papryka	<b>ogórek, papryka (20g)</b>
wegańskie maselko	masło extra	<b>masło extra (4g)</b>
bułka/chleb pszenny	chleb pszenno-żytni	<b>chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW</b>
-	herbata z owoców leśnych (bez cukru)	<b>herbata z owoców leśnych (bez cukru)</b>

<b>ZUPA</b>	krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki (gluten, seler)
<b>OBIAD</b>	pulpet wieprzowy w koperkowym sosie (gluten, jaja, mleko)
	ziemniaki gotowane
	surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka
	kompot owocowy

ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	<b>krupnik 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW</b>
pulpet wieprzowy, bez JAJKA sos koperkowy, bez ŚMIETANY	pulpet wieprzowy, bez JAJKA sos koperkowy, bez ŚMIETANY	<b>pulpet wieprzowy, bez bułki 80g, sos koperkowy 50g</b>
ziemniaki gotowane	ziemniaki gotowane	<b>ziemniaki gotowane 97g 1,5WW</b>
surówka, bez JABŁKA	surówka, bez JABŁKA	<b>surówka, bez cukru 70g</b>
-	kompot owocowy	-

<b>PODWIECZOREK</b>	jogurt czekoladowo-bananowy (mleko)
---------------------	-------------------------------------

koktajl (napój jogowy, banan, kakao)	koktajl owocowy, bez BANANA	<b>Jogurt czekoladowo-bananowy, bez cukru 100g 1 WW</b>
--------------------------------------	-----------------------------	---

# marzec

## POSIŁKI STANDARDOWE

### RODZAJ DIETY

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
B. MLEKA, B. JAJKA żyto, orzechy, migdały, jabłko, brzoskwinia	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, ryba panierowana → paluszki rybne)

pt., 14.03.2025

ŚNIADANIE	pasztet pieczony z kurczaka z warzywami (gluten, jaja, seler)
	ser żółty (mleko)
	pomidor
	masło extra (mleko)
	chleb razowy ze słonecznikiem (gluten)
	herbata rooibos z pomarańczą (bez cukru)

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
pasztet pieczony z kurczaka z warzywami, bez JAJKA 30g	pasztet pieczony z kurczaka z warzywami, bez JAJKA	pasztet pieczony z kurczaka z warzywami (15g)
-	ser żółty	ser żółty (15g)
pomidor	pomidor	pomidor (20g)
wegańskie maselko	masło extra	masło extra (4g)
bułka/chleb pszenny	chleb razowy ze słonecznikiem	chleb razowy ze słonecznikiem (30g) 1,5WW
herbata rooibos z pomarańczą (bez cukru)	-	herbata z owoców leśnych (bez cukru)

ZUPA	zupa jarzynowa (mleko, seler)
OBIAD	makaron świderki z masłem (gluten, mleko)
	ser biały (mleko)
	kompot owocowy

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
zupa – BEZ ŚMIETANY	ZUPA WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	jarzynowa 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW
makaron świderki, bez MASŁA	OBIAD WG POSIŁKÓW STANDARDOWYCH	makaron pełnoziarnisty 75g 1,5WW z masłem
sos z kalafiora i sera wegańskiego		ser biały 50g
-	kompot owocowy	-

PODWIECZOREK	ciasto marchewkowe (gluten, jaja)
--------------	-----------------------------------

FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA KORNEL	FULMANA DIETA 3
ciasto marchewkowe, bez JAJKA	ciasto marchewkowe, bez JAJKA	placuszki twarogowo-marchewkowe [jajko 1 szt, twaróg 80g, marchew, mąka owsiana 10g, olej] 1,5WW