

styczeń		RODZAJ DIETY	
POSIŁKI STANDARDOWE		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)

pon., 26.01.2026			
ŚNIADANIE	twarożek ze szczypiorkiem (mleko)	-	twarożek ze szczypiorkiem (15g)
	parówka z szynki na ciepło (gluten, soja)	parówka z kurczaka (bez MLEKA)	parówka z szynki na ciepło 1 szt
	pomidor	ogórek	pomidor (20g)
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)
	chleb pszenno-żytni (gluten)	bułka/chleb pszenny	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW
	herbata rooibos (bez cukru)	herbata rooibos (bez cukru)	herbata rooibos (bez cukru)
ZUPA	zupa kalafiorowa (mleko, seler)	zupa – BEZ ŚMIETANY	zupa kalafiorowa 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW
OBIAD	sos bolognese z mięsem wieprzowym (gluten, seler)	sos bolognese z KURCZAKIEM, bez POMIDORÓW	sos bolognese z mięsem wieprzowym, bez MAŁKI (100g)
	makaron świderki (gluten)	makaron świderki	makaron pełnoziarnisty (75g) 1,5WW
	kompot owocowy	-	-
PODWIECZOREK	koktajl z prażonym jabłkiem i cynamonem (mleko)	GRUSZKA	koktajl z prażonym jabłkiem i cynamon, bez CUKRU (100g)

styczeń		RODZAJ DIETY	
POSIŁKI STANDARDOWE		FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3
		B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycy, 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)

wt., 27.01.2026			
ŚNIADANIE	pasztet z kurczaka (seler)	pasztet z kurczaka (30g)	pasztet z kurczaka (15g)
	ser żółty (mleko)	-	ser żółty (15g)
	ogórek	ogórek	ogórek (20g)
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)
	bułka paryska (gluten, mleko)	bułka pszenna	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW
	kawa zbożowa INKA z mlekiem (gluten, mleko)	-	-
ZUPA	zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler)	ROSÓŁ na bulionie WARZYWNYM, makaron	pomidorowa 150ml, makaron pełnoziarnisty (25g) 0,5WW
OBIAD	pulpety z szynki w pieczeniowym sosie (gluten, jaja)	pulpet z KURCZAKA, bez JAJKA, sos własny	pulpety z szynki, bez BUŁKI (70g), sos pieczeniowy (50g)
	kasza pęczak (gluten)	kasza pęczak	kasza pęczak (75g) 1,5WW
	surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkiem i ogórkiem kiszonym (jaja, gorczyca)	sałatka z OGÓRKA z OLEJEM	surówka, bez cukru (70g)
	kompot owocowy	-	-
PODWIECZOREK	mandarynka	GRUSZKA	mandarynka (100g)
	ciastko owsiane (gluten, mleko, jaja)	słupki warzywne	słupki warzywne

styczeń		RODZAJ DIETY	
POSIŁKI STANDARDOWE		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)

śr., 28.01.2026			
ŚNIADANIE	pasta z fasoli	pasta z fasoli	pasta z fasoli (15g)
	pierś z indyka gotowana (mleko)	wędlina z kurczaka (bez MLEKA) 2 plasterki	pierś z indyka gotowana (15g)
	ogórek kiszony	ogórek kiszony	ogórek kiszony (20g)
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)
	chleb pszenno-żytni (gluten)	bułka/chleb pszenny	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW
	herbata rooibos (bez cukru)	herbata rooibos (bez cukru)	herbata rooibos (bez cukru)
ZUPA	barszcz ukraiński (mleko, seler)	zupa – BEZ ŚMIETANY	barszcz ukraiński 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW
OBIAD	zapiekanka makaronowa – z kurczakiem, brokułem i mozzarellą (gluten, mleko)	sos z kurczakiem i brokułami, bez ŚMIETANY (z sosem WEGAŃSKIM)	sos z kurczakiem i brokułami, bez MAŁKI (80g)
		makaron pszenny	makaron pełnoziarnisty 75g 1,5WW
	kompot owocowy	-	-
PODWIECZOREK	babka cytrynowa (gluten, mleko, jaja)	kulka mocy, bez KAKAO	kanapka [chleb pszenno-żytni (30g), dżem (15g), masło (4g)] 2WW

styczeń	RODZAJ DIETY	
	FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3
POSIŁKI STANDARDOWE	B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycy, 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)

czw., 29.01.2026			
ŚNIADANIE	pastą rybna z jajkiem i szczypiorkiem (jaja, ryba, gorczyca)	placuszki, bez MLEKA, bez JAJKA	placuszki twarogowe [jajko 1 szt, twaróg 80g, mąka owsiana 10g, olej] 1,5WW
	ogórek, pomidor	-	
	masło extra (mleko)	mus malinowy	mus malinowy, bez CUKRU
	bułka paryska (gluten, mleko)		
	herbata rooibos (bez cukru)	herbata żurawinowa (bez cukru)	herbata żurawinowa (bez cukru)
ZUPA	krupnik jęczmienny (gluten, seler)	ZUPA WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH	krupnik 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW
OBIAD	pałka z kurczaka pieczona	pałka z kurczaka pieczona	pałka z kurczaka pieczona (100g)
	ziemniaki gotowane	ziemniaki gotowane	ziemniaki gotowane 97g 1,5WW
	surówka koperkowa (jaja, gorczyca)	surówka, bez MAJONEZU, bez soku z CYTRYNY	surówka, bez cukru (70g)
	kompot owocowy	-	-
PODWIECZOREK	banan	PODWIECZOREK WG POŚIŁKÓW STANDARDOWYCH	banan (90g) 1 WW

styczeń		RODZAJ DIETY	
POSIŁKI STANDARDOWE		FULMANA MAŁGOSIA	FULMANA DIETA 3
		B. MLEKA, B. JAJKA WIEPRZOWINA, WOŁOWINA owies, żyto, pomidor, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, soczewica, ciecierzycy, 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)

pt., 30.01.2026			
ŚNIADANIE	twarożek jogurtowy (mleko)	-	twarożek jogurtowy (20g)
	miód wielokwiatowy	miód wielokwiatowy	dżem owocowy (15g) 0,5WW
	masło extra (mleko)	wegańskie maselko	masło extra (4g)
	chlebek maślany (gluten, mleko, jaja)	bułka pszenna	chleb pszenno-żytni (30g) 1,5WW
	kakao z mlekiem (mleko)	-	-
ZUPA	grochówka z ziemniakami (seler)	zupa na bulionie WARZYWNYM	grochówka 100ml (w tym 30g ZIEMNIAKÓW) 0,5WW
OBIAD	kopytka z masłem i zrumienioną bułeczką (gluten, jaja, mleko)	kopytka, bez JAJKA, bez MASŁA	kluski leniwe 160g 3,7WW
	surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka (jaja, gorczyca)	sałatka z OGÓRKA z OLEJEM	surówka, bez cukru (70g)
	kompot owocowy	-	-
PODWIECZOREK	pizzerka z serem i szynką (gluten, mleko, jaja)	tost z serem WEGAŃSKIM	tost [chleb pszenno-żytni (30g), ser żółty (15g), masło (4g)]