

PONIEDZIAŁEK 12.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony Sałata lodowa liść Rukola Pomidorki koktajlowe Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony Sałata lodowa liść Rukola Pomidorki koktajlowe Jabłko 1 szt. Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka wekai 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Sałata lodowa liść Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony Sałata lodowa liść Rukola Pomidorki koktajlowe Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek zielony Sałata lodowa liść Rukola Pomidorki koktajlowe Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidorki koktajlowe Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski lekki 40g (MLE) Rzodkiewka 40g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml Gulasz mięsno-warzywny (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml Gulasz mięsno-warzywny (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml Gulasz mięsno-warzywny (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree 200g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml Gulasz mięsno-warzywny (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, PSZ, MLE, SEL) 200ml Gulasz mięsno-warzywny (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki puree 100g Surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml Gulasz mięsno-warzywny (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Galaretka owocowa 140g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g Rukola Sałata masłowa Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g Rukola Sałata masłowa Pomidor koktajlowy Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata masłowa Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g Rukola Sałata masłowa Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g Rukola Sałata masłowa Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2475 kcal B: 78g T: 119,4g NKT: 60,9g W: 292,1g C: 73,5g Bf: 30g Sód: 3499 mg	Energia: 2589 kcal B: 91,1g T: 121,3g NKT: 59,7g W: 310g C: 40g Bf: 37,7g Sód: 4036 mg	Energia: 2535 kcal B: 79,1g T: 122,3g NKT: 61,9g W: 288,9g C: 82,9g Bf: 242,g Sód: 3603 mg	Energia: 2592 kcal B: 83,9g T: 123g NKT: 62,2g W: 296g C: 84,8g Bf: 25,4g Sód: 3675 mg	Energia: 1814 kcal B: 59,1g T: 61,8g NKT: 26,6g W: 270g C: 96,9g Bf: 24,4g Sód: 2631 mg	Energia: 2463 kcal B: 76,9g T: 122g NKT: 60,9g W: 290,6g C: 72,7g Bf: 29,3g Sód: 3489 mg

WTOREK 13.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony Sałata lodowa Kiełki rzodkiewki Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony Sałata lodowa Kiełki rzodkiewki Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Sałata lodowa</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony Sałata lodowa Kiełki rzodkiewki Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbasa krakowska 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 20g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony Sałata lodowa Kiełki rzodkiewki Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Papryka 50g Rzodkiewka 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli Rzodkiewka 40g</p>		<p>Maślaka 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pierogi ruskie (GLU, PSZ, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Filet z kurczaka w delikatnym sosie koperkowym (GLU,PSZ,MLE)</p> <p>Kasza bulgur 200g</p> <p>Bukiet warzyw na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony bez fasoli (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pierogi ruskie (GLU, PSZ, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pierogi ruskie (GLU, PSZ, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Pierogi ruskie (GLU, PSZ, MLE) 4szt Śmietana (MLE) 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pierogi ruskie (GLU, PSZ, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Maślaka 100 ml (MLE)</p>			<p>Gruszka 1szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Pomidor Roszponka Ogórek zielony Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Pomidor Roszponka Ogórek zielony Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Pomidor Roszponka Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Pomidor Roszponka Ogórek zielony Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 20g (MLE)</p> <p>Pomidor Roszponka Ogórek zielony Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Pomidor Roszponka Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2405 kcal B: 93,3g T: 90,2g NKT: 42,4g W: 326,2g C: 65,4g Bł: 29,8g Sód: 3376 mg</p>	<p>Energia: 2465 kcal B: 112g T: 80,7g NKT: 38,8g W: 248g C: 33,2g Bł: 55,3g Sód: 3221 mg</p>	<p>Energia: 2439 kcal B: 92,3g T: 93,4g NKT: 43,4g W: 318g C: 76,5g Bł: 23,4g Sód: 3068 mg</p>	<p>Energia: 2522 kcal B: 99,1g T: 94,1g NKT: 43,7g W: 330,9g C: 76,7g Bł: 25,2g Sód: 3552 mg</p>	<p>Energia: 1766 kcal B: 57,7g T: 61,3g NKT: 30,1g W: 264,8g C: 71,2g Bł: 28,5g Sód: 2402 mg</p>	<p>Energia: 2393 kcal B: 92,2g T: 90,1g NKT: 42,4g W: 324,1g C: 65,4g Bł: 29,5g Sód: 2954 mg</p>

ŚRODA 14.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kielbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan Rzodkiewka Rukola Pomidor koktajlowy 4szt Kiełki rzodkiewki Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kielbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan Rzodkiewka Rukola Pomidor koktajlowy 4szt Kiełki rzodkiewki Mandarynka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Szynka drobiowa 40g GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata liść Pomidor Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kielbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan Rzodkiewka Rukola Pomidor koktajlowy 4szt Kiełki rzodkiewki Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 20g (MLE) Szynka drobiowa 40g GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Rukola Pomidor koktajlowy 4szt Kiełki rzodkiewki Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kielbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan Rzodkiewka Pomidor koktajlowy 4szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki pieczone 200g Surówka z selera z rodzynekami (SEL) 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml Pałki z kurczaka 2szt Ryż brązowy 200g Surówka z selera bez rodzynek (SEL) 100g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki pieczone 200g Surówka z selera bez rodzynek (SEL) 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki pieczone 200g Surówka z selera z rodzynekami (SEL) 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 200ml Pałki z kurczaka 1szt Ziemniaki pieczone 100g Surówka z selera z rodzynekami (SEL) 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki pieczone 200g Surówka z selera z rodzynekami (SEL) 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Liść sałaty Rukola Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Liść sałaty Rukola Pomidor koktajlowy Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Liść sałaty Rukola Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Liść sałaty Rukola Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 40g Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2265 kcal B: 79,8g T: 110g NKT: 54,2g W: 260,9g C: 53,5g Bł: 29,2g Sód: 4036 mg	Energia: 2445 kcal B: 86,1g T: 115,2g NKT: 54,1g W: 287,4g C: 25,2g Bł: 31,6g Sód: 3946 mg	Energia: 2343 kcal B: 82,1g T: 113,2g NKT: 55,1g W: 261g C: 65g Bł: 4,5g Sód: 4143 mg	Energia: 2406 kcal B: 85,9g T: 116,5g NKT: 57,2g W: 265g C: 69,6g Bł: 24,6g Sód: 4198 mg	Energia: 1609 kcal B: 57,9g T: 57g NKT: 21,3g W: 231g C: 36,9g Bł: 24,3g Sód: 3113 mg	Energia: 2309 kcal B: 79,8g T: 110g NKT: 54g W: 272g C: 53,9g Bł: 30,4g Sód: 4037 mg

CZWARTEK 15.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony Rzodkiewka Roszponka Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony Rzodkiewka Roszponka Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Roszponka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony Rzodkiewka Roszponka Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 20g Polędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek kiszony Rzodkiewka Roszponka Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Rzodkiewka Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 40g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa Jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa Jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa Jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Ryż 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa Jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa Jarzynowa (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa Jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Kiwi 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 40g (MLE) Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki Sałata masłowa liść</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 40g (MLE) Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki Sałata masłowa liść</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor Sałata masłowa liść</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 40g (MLE) Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki Sałata masłowa liść</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 20g (MLE) Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki Sałata masłowa liść</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor Kiełki rzodkiewki</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2009 kcal B: 92g T: 69,4g NKT: 30,9g W: 275g C: 38,9g Bf: 34,6g Sód: 2984 mg</p>	<p>Energia: 2123 kcal B: 100,9g T: 72,6g NKT: 31,2g W: 291g C: 181g Bf: 39,5g Sód: 3379 mg</p>	<p>Energia: 2133 kcal B: 88,8g T: 71,4g NKT: 32,6g W: 283,9g C: 54,4g Bf: 18,7g Sód: 2707 mg</p>	<p>Energia: 2100 kcal B: 101g T: 76,5g NKT: 34,3g W: 261g C: 39,2g Bf: 28g Sód: 3172 mg</p>	<p>Energia: 1639 kcal B: 71,9g T: 59,7g NKT: 26,4g W: 219,7g C: 44,8g Bf: 28,9g Sód: 2291 mg</p>	<p>Energia: 2042 kcal B: 93,7g T: 71,1g NKT: 32,1g W: 277g C: 43,6g Bf: 34g Sód: 2603 mg</p>

PIĄTEK 16.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka Rukola Kiełki rzodkiewki Sałata lodowa liść Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka Rukola Kiełki rzodkiewki Sałata lodowa liść Banan ½ sztuki Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Sałata lodowa liść Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka Rukola Kiełki rzodkiewki Sałata lodowa liść Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 20g (MLE) Papryka Rukola Kiełki rzodkiewki Sałata lodowa liść Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka Kiełki rzodkiewki Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 40g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa grochowa z kiełbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml Racuchy 2szt z polewą jogurtową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grochowa z kiełbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml Potrawka z indykiem (MLE) 80g Kasza jęczmienna pęczak 200g Surówka z ogórków kiszonych 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Delikatny krem z cukinii (MLE, SEL) 400ml Racuchy 2szt z polewą jogurtową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grochowa z kiełbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml Racuchy 2szt z polewą jogurtową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Delikatny krem z cukinii (MLE, SEL) 200ml Racuchy 2szt z polewą jogurtową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grochowa z kiełbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml Racuchy 2szt z polewą jogurtową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Budyń 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata Pomidor Roszponka Ogórek zielony Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata Pomidor Roszponka Ogórek zielony Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Roszponka Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata Pomidor Roszponka Ogórek zielony Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata Pomidor Roszponka Ogórek zielony Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2115 kcal B: 74,3g T: 85,7g NKT: 47,6g W: 286,5g C: 71,7g Bł: 31,1g Sód: 3547 mg	Energia: 2057 kcal B: 86,3g T: 90,3g NKT: 44g W: 244,7g C: 18,7g Bł: 36,5g Sód: 3691 mg	Energia: 2188 kcal B: 74g T: 90,9g NKT: 48,3g W: 283,7g C: 78,8g Bł: 22,8g Sód: 3484 mg	Energia: 2244 kcal B: 80,9g T: 89,7g NKT: 48,9g W: 293g C: 84,4g Bł: 27,3g Sód: 3725 mg	Energia: 1619 kcal B: 54,8g T: 57,2g NKT: 28,7g W: 241,8g C: 64g Bł: 23,3g Sód: 2368 mg	Energia: 2122 kcal B: 74,5g T: 85,7g NKT: 47,6g W: 287g C: 73,1g Bł: 31,9g Sód: 3548 mg

SOBOTA 17.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor Papryka Rukola Kiełki buraka Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor Papryka Rukola Kiełki buraka Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor Papryka Rukola Kiełki buraka Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)	Płatki na mleku 200ml (GLU, PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 20g Pomidor Papryka Rukola Kiełki buraka Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor Papryka Kiełki buraka Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Wątróbka z cebulką 80g Ziemniaki 200g Surówka czerwona na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Filet z kurczaka na parze 80g Kasza gryczana 200g Surówka czerwona na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ziemniaczana bez boczku (MLE, SEL) 400ml Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Wątróbka z cebulką 80g Ziemniaki 200g Surówka czerwona na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 200ml Filet z kurczaka na parze 60g Ziemniaki 100g Surówka czerwona na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Wątróbka z cebulką 80g Ziemniaki 200g Surówka czerwona na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Banan 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony Rukola Kiełki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony Rukola Kiełki słonecznika Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony Rukola Kiełki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony Rukola Kiełki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony Rukola Kiełki słonecznika Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2467 kcal B: 75,7g T: 132,6g NKT: 63,1g W: 264,9g C: 49,8g Bł: 30,6g Sól: 10,5g	Energia: 2599 kcal B: 91,7g T: 130g NKT: 63,5g W: 291g C: 20,2g Bł: 37,5g Sól: 10,1g	Energia: 2449 kcal B: 86,3g T: 115,3g NKT: 62,5g W: 275,8g C: 51,9g Bł: 28,1g Sól: 9,19g	Energia: 2608 kcal B: 81,7g T: 139g NKT: 66,2g W: 269g C: 65,8g Bł: 26g Sól: 10,4g	Energia: 1669 kcal B: 57,1g T: 63,4g NKT: 26,6g W: 236g C: 56,1g Bł: 26,8g Sól: 8,17g	Energia: 2467 kcal B: 75,7g T: 132,6g NKT: 63,1g W: 264,9g C: 49,8g Bł: 30,6g Sól: 10,3g

NIEDZIELA 18.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka Rukola Kielki buraka Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka Rukola Kielki buraka Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Sałata liść Pomidor Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka Rukola Kielki buraka Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g, ser biały (MLE) 20g Rzodkiewka Rukola Kielki buraka Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka Kielki buraka Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 40g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Sznycel (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną (MLE) 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Sznycel pieczony 80g Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną (MLE) 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Sznycel pieczony 80g Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną (MLE) 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Sznycel (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną (MLE) 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 200ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Sznycel pieczony 60g Ziemniaki 100g Sałata ze śmietaną (MLE) 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Sznycel (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną (MLE) 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Roszponka Pomidor koktajlowy Sałata liść Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Roszponka Pomidor koktajlowy Sałata liść Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Roszponka Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Roszponka Pomidor koktajlowy Sałata liść Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Roszponka Pomidor koktajlowy Sałata liść Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Roszponka Pomidor koktajlowy Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2360 kcal B: 90,8g T: 114g NKT: 61,5g W: 258,8g C: 43,7g Bł: 22,1g Sól: 9,49g	Energia: 2370 kcal B: 95,3g T: 117g NKT: 60,3g W: 251g C: 17,4g Bł: 25g Sól: 8,89g	Energia: 2440 kcal B: 93g T: 117g NKT: 62,5g W: 259g C: 55,4g Bł: 17,3g Sól: 9,74g	Energia: 2491 kcal B: 96,7g T: 119,5g NKT: 63,7g W: 263g C: 59,8g Bł: 17,5g Sól: 9,88g	Energia: 1661 kcal B: 66,9g T: 57,1g NKT: 27,6g W: 234,3g C: 60,6g Bł: 21,1g Sól: 6,87g	Energia: 2360 kcal B: 90,8g T: 114g NKT: 61,5g W: 258,8g C: 43,7g Bł: 22,1g Sól: 9,49g