

PONIEDZIAŁEK 4.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Dżem 50g Ser biały (MLE) 40g Pomidor 80g Mix sałat 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Dżem niskosłodzony 50g Ser biały (MLE) 40g Pomidor 80g Mix sałat 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Dżem 50g Ser biały (MLE) 40g Pomidor 80g Mix sałat 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Dżem 50g Ser biały (MLE) 40g Pomidor 80g Mix sałat 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Dżem 50g Ser biały (MLE) 40g Pomidor 80g Mix sałat 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Dżem 50g Ser biały (MLE) 40g Pomidor 80g Mix sałat 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ryż biały 200g Mix warzyw na parze z ziołami 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ryż brązowy 200g Mix warzyw na parze z ziołami 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ryż biały 200g Mix warzyw na parze z ziołami 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ryż biały 200g Mix warzyw na parze z ziołami 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych z ziemniakami (MLE, SEL) 300ml Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Ryż biały 100g Mix warzyw na parze z ziołami 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ryż biały 200g Mix warzyw na parze z ziołami 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZO REK		Maślanka 100 ml (MLE)			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Sałata 5g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Pomidor koktajlowy 40g Rzodkiewka 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2143 kcal B: 78,5g T: 36,9g NKT: 12,5g W: 388,2g C: 85,2g Bf: 33,8g Sól: 3,5g	Energia: 2007 kcal B: 82,3g T: 37,4g NKT: 10,8g W: 353g C: 45g Bf: 39,9g Sól: 4,76g	Energia: 2046 kcal B: 82,4g T: 35,6g NKT: 12,6g W: 357g C: 88g Bf: 27,6g Sól: 5g	Energia: 2262 kcal B: 85,3g T: 42,8g NKT: 14g W: 389g C: 96,7g Bf: 32,6g Sól: 3,98g	Energia: 1950 kcal B: 61,7g T: 29g NKT: 8,3g W: 373g C: 87,5g Bf: 34,1g Sól: 2,67g	Energia: 2143 kcal B: 78,5g T: 36,9g NKT: 12,5g W: 388,2g C: 85,2g Bf: 33,8g Sól: 3,5g

WTOREK 05.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Szynka extra (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Szynka extra (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Szynka extra (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Szynka extra (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Szynka extra (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Szynka extra (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 40g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa (MLE) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii (MLE, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 300ml Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 60g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 100g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii (MLE, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Jogurt naturalny z owocami 150g (MLE)	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta warzywna (MLE) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Biała rzodkiew 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta warzywna (MLE) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Biała rzodkiew 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta warzywna (MLE) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta warzywna (MLE) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Biała rzodkiew 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta warzywna (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Biała rzodkiew 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta warzywna (MLE) 60g Pomidor 40g Biała rzodkiew 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2102 kcal B: 88,7g T: 53g NKT: 16,3g W: 341g C: 60,3g Bł: 88,7g Sól: 7g	Energia: 2078 kcal B: 97,2g T: 51,9g NKT: 15,2g W: 326g C: 36,3g Bł: 47,3g Sól: 7,14g	Energia: 2052 kcal B: 91g T: 54g NKT: 16,4g W: 314g C: 46,7g Bł: 41g Sól: 7,79g	Energia: 2153 kcal B: 94,5g T: 59,5g NKT: 19,3g W: 322g C: 55,5g Bł: 41,1g Sól: 7,42g	Energia: 1782 kcal B: 71,8g T: 48,5g NKT: 14,3g W: 286,9g C: 76,9g Bł: 39,4g Sól: 5,89g	Energia: 2113 kcal B: 90,1g T: 51,3g NKT: 15,5g W: 349,5g C: 63,3g Bł: 50,2g Sól: 7,55g

ŚRODA 06.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Połudwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Połudwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Mandarynka 1szt Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Połudwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek do smarowania 50g (MLE) Sałata 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Połudwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Połudwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ser żółty (MLE) 20g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Połudwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 50g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Pomidor 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml Racuchy z jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml (poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml Filet z kurczaka na parze 80g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 150g Kompot 250ml b/c (poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml Racuchy z jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml (poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml Racuchy z jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml (poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 300ml Racuchy z jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml (poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml Racuchy z jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml (poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZORE K		Kefir 100 ml (MLE)			Galaretką 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z warzywami (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Liść sałaty Papryka czerwona 80g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z warzywami (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Liść sałaty Papryka czerwona 80g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z warzywami (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Liść sałaty Pomidor 80g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z warzywami (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Liść sałaty Papryka czerwona 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z warzywami (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Papryka czerwona 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z warzywami (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Papryka czerwona 80g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2185 kcal B: 82,6g T: 74,6g NKT: 37,6g W: 318,6g C: 90,9g Bł: 31,4g Sól: 7,68g	Energia: 2218 kcal B: 102,1g T: 74,1g NKT: 33,8g W: 310,9g C: 35,5g Bł: 43,3g Sól: 7,9g	Energia: 2181 kcal B: 74,9g T: 77,4g NKT: 38,9g W: 315,3g C: 94,5g Bł: 27,3g Sól: 7,9g	Energia: 2276 kcal B: 87,3g T: 78,2g NKT: 39,3g W: 323,3g C: 101,2g Bł: 29,1g Sól: 7,9g	Energia: 1875 kcal B: 63,4g T: 48,7g NKT: 22,2g W: 315g C: 115,5g Bł: 28,4g Sól: 5,9g	Energia: 2185 kcal B: 82,6g T: 74,6g NKT: 37,6g W: 318,6g C: 90,9g Bł: 31,4g Sól: 7,6g

CZWARTEK 07.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Mix салат 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Mix салат 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Mix салат 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Mix салат 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Serek topiony (MLE) 20g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Mix салат 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor cherry 40g Papryka czerwona 50g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka czerwona 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Ogórek kiszony 100g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Ogórek kiszony 100g Kompot 250 ml b/c (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Ogórek kiszony 100g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 60g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 100g Ogórek kiszony 100g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Ogórek kiszony 100g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Wafle ryżowe z dżemem 60g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Papryka czerwona 40g Herbata miętowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Papryka czerwona 40g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Papryka czerwona 40g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Papryka czerwona 40g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Rzodkiewka 40g Papryka czerwona 40g Herbata miętowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 1922 kcal B: 82,5g T: 62,9g NKT: 34,8g W: 273,9g C: 71,7g Bł: 27,7g Sól: 8,1g	Energia: 1893 kcal B: 84,9g T: 64,9g NKT: 32,7g W: 263g C: 29,5g Bł: 33,2g Sól: 8,4g	Energia: 2145 kcal B: 84,7g T: 76,3g NKT: 36,7g W: 289,7g C: 95,5g Bł: 25,4g Sól: 7,4g	Energia: 2039 kcal B: 88,5g T: 66,6g NKT: 36,1g W: 278,6g C: 83,1g Bł: 23,1g Sól: 8,56g	Energia: 1568 kcal B: 62,2g T: 36,5g NKT: 19g W: 261,3g C: 72g Bł: 25,8g Sól: 6,4g	Energia: 1922 kcal B: 82,5g T: 62,9g NKT: 34,8g W: 273,9g C: 71,7g Bł: 27,7g Sól: 8,1g

PIĄTEK 08.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Pasta warzywna 40g Papryka 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Pasta warzywna 40g Papryka 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 50g Pasta warzywna 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Pasta warzywna 40g Papryka 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 20g Pasta warzywna 20g Papryka 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Pasta warzywna 40g Papryka 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka czerwona 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Pierogi ruskie ze śmietaną (MLE, GLU, PSZ) 6szt/100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Pieczony filet z kurczaka w ziołach 80g Kasza gryczana 200g Mizeria (MLE) 150g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Pierogi ruskie ze śmietaną (MLE, GLU, PSZ) 6szt/100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Pierogi ruskie ze śmietaną (MLE, GLU, PSZ) 6szt/100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300ml Pierogi ruskie ze śmietaną (MLE, GLU, PSZ) 4szt/100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Pierogi ruskie ze śmietaną (MLE, GLU, PSZ) 6szt/100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZO REK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Herbatniki 40g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ,SOJ,SEL,,:GOR) 60g Pomidor cherry 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2031 kcal B: 83,4g T: 63g NKT: 28,3g W: 300g C: 45,3g Bł: 26,7g Sól: 6,6g	Energia: 2014 kcal B: 92,4g T: 70,6g NKT: 29,4g W: 277,9g C: 19,8g Bł: 40,1g Sól: 7,39g	Energia: 2092 kcal B: 85,1g T: 66,1g NKT: 29,2g W: 297,1g C: 54,1g Bł: 20,7g Sól: 6,9g	Energia: 2172 kcal B: 89,3g T: 69,5g NKT: 31,3g W: 305g C: 61,3g Bł: 22,1g Sól: 7g	Energia: 1728 kcal B: 68,4g T: 44g NKT: 17,1g W: 278,9g C: 47,1g Bł: 22,8g Sól: 4,9g	Energia: 2031 kcal B: 83,4g T: 63g NKT: 28,3g W: 300g C: 45,3g Bł: 26,7g Sól: 6,65g

SOBOTA 09.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa krakowska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Kielki rzodkiewki 40g Rukola 5g Śliwka 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa krakowska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Kielki rzodkiewki 40g Rukola 5g Śliwka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Kielki rzodkiewki 40g Rukola 5g Śliwka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa krakowska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Kielki rzodkiewki 40g Rukola 5g Śliwka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Kielbasa krakowska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Serek kanapkowy (MLE) 20g Rzodkiew biała 40g Kielki rzodkiewki 40g Rukola 5g Śliwka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa krakowska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Kielki rzodkiewki 40g Śliwka 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli) 40g Ogórek zielony 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa kwaśnica (SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kwaśnica (SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dynii (MLE, SEL) 400ml Mięso z kurczaka z sosem koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza kuskus 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kwaśnica (SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dynii (MLE, SEL) 300ml Mięso z kurczaka z sosem koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 60g/100ml Kasza gryczana 100g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dynii (MLE, SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2212 kcal B: 95,7g T: 84,5g NKT: 36g W: 289g C: 45g Bł: 33g Sól: 8,1g	Energia: 2262 kcal B: 103,6g T: 86,9g NKT: 35,1g W: 291,5g C: 18,1g Bł: 40,7g Sól: 9g	Energia: 2351 kcal B: 99,4g T: 89,9g NKT: 37,2g W: 288g C: 35,9g Bł: 21,8g Sól: 7,9g	Energia: 2253 kcal B: 101,4g T: 89,7g NKT: 38,2g W: 270,8g C: 40,3g Bł: 26,4g Sól: 8,49g	Energia: 1890 kcal B: 65g T: 54,5g NKT: 16,9g W: 302g C: 48,8g Bł: 30,9g Sól: 5,75g	Energia: 2340 kcal B: 98,4g T: 89,7g NKT: 36,8g W: 308g C: 47,1g Bł: 34,1g Sól: 7,65g

NIEDZIELA 10.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANI E	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300 ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Biała kielbasa z chrzanem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 1 szt Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Biała kielbasa z chrzanem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 1 szt Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300 ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300 ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Biała kielbasa z chrzanem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 1 szt Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200 ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 20g Biała kielbasa z chrzanem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 1 szt Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300 ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Biała kielbasa z chrzanem (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 1 szt Pomidor 40g Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU) 250ml
II ŚNIADANI E		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 20g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem (GLU, PSZ, JAJ) 80g\100ml Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem (GLU, PSZ, JAJ) 80g\100ml Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem (GLU, PSZ, JAJ) 80g\100ml Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem (GLU, PSZ, JAJ) 80g\100ml Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem (GLU, PSZ, JAJ) 60g\100ml Ziemniaki z koperkiem 100g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem (GLU, PSZ, JAJ) 80g\100ml Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIEC ZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU,PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor cherry 40g Rzodkiewka 20g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2018 kcal B: 100,9g T: 62,3g NKT: 30,2g W: 278g C: 58,6g Bł: 27,6g Sól: 6,3g	Energia: 1988 kcal B: 102,9g T: 58,9g NKT: 25,5g W: 280g C: 29,8g Bł: 34,4g Sól: 7,59g	Energia: 1970 kcal B: 101,5g T: 60,6g NKT: 31,3g W: 258g C: 56,7g Bł: 18,7g Sól: 7,5g	Energia: 2135 kcal B: 106,8g T: 66g NKT: 31,5g W: 283g C: 70g Bł: 23g Sól: 6,8g	Energia: 1671 kcal B: 75,1g T: 42,7g NKT: 18,5g W: 258g C: 62,1g Bł: 23,3g Sól: 5g	Energia: 2018 kcal B: 100,9g T: 62,3g NKT: 30,2g W: 278g C: 58,6g Bł: 27,6g Sól: 6,3g