

PONIEDZIAŁEK 18.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 20g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Papryka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Makaron z serem twarogowym na słodko i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g/50g/100ml Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g/50g/100ml Kompot 250ml b/c (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Makaron z serem twarogowym na słodko i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g/50g/100ml Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Makaron z serem twarogowym na słodko i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g/50g/100ml Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml Makaron z serem twarogowym na słodko i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g/50g/100ml Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Makaron z serem twarogowym na słodko i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g/50g/100ml Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZO REK		Kefir 100 ml (MLE)			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek kiszony 40g Mix sałat 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek kiszony 40g Mix sałat 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek kiszony 40g Mix sałat 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony 40g Mix sałat 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek kiszony 40g Mix sałat 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 23100 kcal B: 99g T: 83g NKT: 41,7g W: 306,8g C: 54,8g Bł: 30g Sól: 8,6g	Energia: 2387 kcal B: 101,8g T: 92g NKT: 40,2g W: 313g C: 30g Bł: 42g Sól: 8,5g	Energia: 2152 kcal B: 83,3g T: 77,6g NKT: 35,9g W: 286,4g C: 73g Bł: 23,2g Sól: 7,2g	Energia: 2441 kcal B: 104,8g T: 88,3g NKT: 43,9g W: 311,5g C: 70,9g Bł: 25,4g Sól: 9g	Energia: 1856 kcal B: 75,4g T: 52,5g NKT: 24,4g W: 282g C: 59,4g Bł: 26,3g Sól: 7,1g	Energia: 23100 kcal B: 99g T: 83g NKT: 41,7g W: 306,8g C: 54,8g Bł: 30g Sól: 8,6g

WTOREK 19.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Pomidor 40g Kielki 5g Pomarańcza 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Pomidor 40g Kielki 5g Pomarańcza 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Pomidor 40g Kielki 5g Pomarańcza 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 20g Pomidor 40g Kielki 5g Pomarańcza 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Pomidor 40g Kielki 5g Pomarańcza 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 60g Pomidor 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Kotlet mielony drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Kasza bulgur 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Kotlet mielony drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 300ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor cherry 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2054 kcal B: 91,9g T: 52,9g NKT: 26,5g W: 319,4g C: 46,1g Bł: 32,4g Sól: 7,9g	Energia: 2269 kcal B: 105,8g T: 57,4g NKT: 24,8g W: 364 g C: 11,3g Bł: 51,3g Sól: 8,8g	Energia: 2067 kcal B: 92g T: 55,7g NKT: 27,6g W: 301g C: 56,1g Bł: 23,2g Sól: 8,1g	Energia: 2171 kcal B: 97,7g T: 56,6g NKT: 27,8g W: 324g C: 57,5g Bł: 27,8g Sól: 8,3g	Energia: 1703 kcal B: 64,2g T: 31,3g NKT: 14,3g W: 302g C: 47,2g Bł: 28,6g Sól: 5,8g	Energia: 2106 kcal B: 92,1g T: 52,9g NKT: 26,6g W: 330g C: 45,4g Bł: 34g Sól: 7,8g

ŚRODA 20.03.2024

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 Szynka drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Ogórek kiszony Rzodkiew biała 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Ogórek kiszony Rzodkiew biała 40g Liść sałaty Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Liść sałaty Pomidor 50g Herbata z cytryną 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Ogórek kiszony Rzodkiew biała 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ser żółty wędzony (MLE) 20g Ogórek kiszony Rzodkiew biała 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Rzodkiew biała 40g Pomidor 50g Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 60g Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 250ml b/c (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g Ryż biały 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300ml Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 60g Kasza gryczana 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 400ml Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZO REK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Kiwi 1 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor cherry 40g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2497 kcal B: 115,4g T: 78,5g NKT: 36,5g W: 360,7g C: 46,5g Bf: 42,1g Sól: 9g	Energia: 2556 kcal B: 122g T: 82,7g NKT: 36,6g W: 362g C: 19,4g Bf: 47,8g Sól: 9,4gg	Energia: 2275 kcal B: 89,6g T: 77,1g NKT: 36,5g W: 310,2g C: 68,6g Bf: 19,1g Sól: 7,3g	Energia: 2641 kcal B: 121,4g T: 85g NKT: 39,6g W: 366g C: 63,2g Bf: 37,7g Sól: 9,4g	Energia: 1730 kcal B: 76,6g T: 49,1g NKT: 20,3g W: 265,4g C: 48,1g Bf: 31,4g Sól: 6,9g	Energia: 2538 kcal B: 115,7g T: 78,7g NKT: 36g W: 371g C: 54,7g Bf: 43,6g Sól: 7,9g

CZWARTEK 21.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 80g Kiełki buraka 5g Rozzponka 5g Jogurt z owocami (MLE) 100ml Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 80g Kiełki buraka 5g Rozzponka 5g Jogurt z owocami (MLE) 100ml Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Rozzponka 5g Jogurt z owocami (MLE) 100ml Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 80g Kiełki buraka 5g Rozzponka 5g Jogurt z owocami (MLE) 100ml Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Serek topiony (MLE) 20g Ogórek zielony 80g Kiełki buraka 5g Rozzponka 5g Jogurt z owocami (MLE) 100ml Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Kiełki buraka 5g Papryka czerwona 50g Jogurt z owocami (MLE) 100ml Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 50g Pomidor 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych (MLE, SEL) 400ml Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych (MLE, SEL) 400ml Filet z kurczaka pieczony z warzywami 80g Kasza gryczana 200g Surówka z ogórków kiszonych 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych (MLE, SEL) 400ml Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych (MLE, SEL) 400ml Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych (MLE, SEL) 300ml Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z warzyw okopowych (MLE, SEL) 400ml Naleśniki z prażonym jabłkiem i cynamonem (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Biszkopty 20g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ) 60g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Herbata miętowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ) 60g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ) 60g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ) 60g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ) 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ) 60g Pomidor cherry 40g Rzodkiew biała 40g Herbata miętowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2051 kcal B: 56,2g T: 91,6g NKT: 42,3g W: 268g C: 84,3g Bf: 27g Sól: 5,1g	Energia: 2330 kcal B: 89,7g T: 90,7g NKT: 39,4g W: 322,3g C: 23,5g Bf: 49,4g Sól: 7,6g	Energia: 2351 kcal B: 66,1g T: 96,5g NKT: 43,5g W: 317g C: 94,9g Bf: 27g Sól: 6,5g	Energia: 2408 kcal B: 69,8g T: 98,6g NKT: 44,7g W: 323g C: 100,3g Bf: 27,4g Sól: 6,6g	Energia: 1644 kcal B: 46,5g T: 58,8g NKT: 26,9g W: 247,1g C: 84,4g Bf: 22,5g Sól: 3,8g	Energia: 2051 kcal B: 56,2g T: 91,6g NKT: 42,3g W: 268g C: 84,3g Bf: 27g Sól: 5,17g

PIĄTEK 22.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Sałata 40g Kiełki słonecznika 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Sałata 40g Kiełki słonecznika 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Sałata 40g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Sałata 40g Kiełki słonecznika 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 20g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pomidor 40g Sałata 40g Kiełki słonecznika 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Kiełki słonecznika 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa kapuśniak (SEL) 400ml Pieczony filet rybny (RYB) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak (SEL) 400ml Pieczony filet rybny (RYB) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250m b/c I(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem (SEL) 400ml Pieczony filet rybny (RYB) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak (SEL) 400ml Pieczony filet rybny (RYB) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak (SEL) 400ml Pieczony filet rybny (RYB) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak (SEL) 400ml Pieczony filet rybny (RYB) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Banan 1 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 40g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Pomidor 40g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2004 kcal B: 75,3g T: 88,1g NKT: 45,5g W: 251g C: 58g Bł: 32,1g Sól: 8,3g	Energia: 1997 kcal B: 78,5g T: 89,7g NKT: 43,2g W: 240,8g C: 27,5g Bł: 32,8g Sól: 8,3g	Energia: 2109 kcal B: 72,4g T: 88,2g NKT: 40,5g W: 269,4g C: 69,6g Bł: 25,5g Sól: 5,7g	Energia: 2121 kcal B: 81,1g T: 91,8g NKT: 46,8g W: 255,9g C: 69,4g Bł: 27,5g Sól: 8,7g	Energia: 1507 kcal B: 46,7g T: 55,5g NKT: 25,9g W: 227g C: 68,5g Bł: 30,1g Sól: 6,4g	Energia: 2004 kcal B: 75,3g T: 88,1g NKT: 45,5g W: 251g C: 58g Bł: 32,1g Sól: 8,3g

SOBOTA 23.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 150g Schab cygański (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasta twarogowa (MLE) 50g Pomidor 40g Szcypiorek 5g Sałata 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 150g Schab cygański (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasta twarogowa (MLE) 50g Pomidor 40g Szcypiorek 5g Sałata 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 150g Schab cygański (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasta twarogowa (MLE) 50g Pomidor 40g Szcypiorek 5g Sałata 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata owocowa 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 150g Schab cygański (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasta twarogowa (MLE) 50g Pomidor 40g Szcypiorek 5g Sałata 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata owocowa 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 60g Masło (MLE) 150g Schab cygański (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pasta twarogowa (MLE) 20g Pomidor 40g Szcypiorek 5g Sałata 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata owocowa 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 150g Schab cygański (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasta twarogowa (MLE) 50g Pomidor 40g Szcypiorek 5g Papryka 50g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata owocowa 250ml
II SNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa z brokułowa (MLE, SEL) 400ml Gulasz z podrobów (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z brokułowa (MLE, SEL) 400ml Gulasz drobiowy (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dynii (MLE, SEL) 400ml Gulasz drobiowy (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z brokułowa (MLE, SEL) 400ml Gulasz z podrobów (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z brokułowa (MLE, SEL) 300ml Gulasz drobiowy (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dynii (MLE, SEL) 400ml Gulasz z podrobów (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Kiwi 1 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek kanapkowy 60g Pomidor cherry 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Ogórek zielony 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor cherry 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2019 kcal B: 89,8g T: 56,4g NKT: 17,7g W: 314g C: 43,7g Bł: 89,8g Sól: 7,2g	Energia: 2179 kcal B: 102,3g T: 62,8g NKT: 20,4g W: 331g C: 26g Bł: 49,4g Sól: 7,2g	Energia: 2130 kcal B: 84,3g T: 88,3g NKT: 41,1g W: 263g C: 72,4g Bł: 84,3g Sól: 6,3g	Energia: 2037 kcal B: 93g T: 60,7g NKT: 21,5g W: 303g C: 54,7g Bł: 41,1g Sól: 6g	Energia: 1618 kcal B: 64,8g T: 46,8g NKT: 13,7g W: 256,5g C: 55g Bł: 36,8g Sól: 4,5g	Energia: 1943 kcal B: 84g T: 58,8g NKT: 177,5g W: 295,1g C: 57,6g Bł: 40,9g Sól: 6,5g

NIEDZIELA 24.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Sałata 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Kawa zbożowa (GLU) 250ml</p>	<p>Chleb graham(GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Sałata 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Kawa zbożowa (GLU) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Kawa zbożowa (GLU) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Sałata 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Kawa zbożowa (GLU) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU,PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 40g Twarożek z warzywami (MLE) 20g Pomidor 40g Sałata 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Kawa zbożowa (GLU) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Kawa zbożowa (GLU) 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 60g Papryka 50g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Pieczone kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, malina, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Pieczone kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Jabłko 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek konserwowy 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy(GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor cherry 40g Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2011 kcal B: 88,5g T: 60,3g NKT: 29,1g W: 293g C: 49,7g Bł: 26,4g Sól: 7,5g</p>	<p>Energia: 2092 kcal B: 95,3g T: 68,1g NKT: 28,6g W: 290,4g C: 22,6g Bł: 29,8g Sól: 6,9g</p>	<p>Energia: 2260 kcal B: 95,2g T: 70,6g NKT: 29,8g W: 318g C: 69,3g Bł: 24,2g Sól: 8,9g</p>	<p>Energia: 2210 kcal B: 96,6g T: 66g NKT: 31,3g W: 312,8g C: 65,8g Bł: 23,3g Sól: 8,2g</p>	<p>Energia: 1869 kcal B: 74,7g T: 41,7g NKT: 17,3g W: 313g C: 66,5g Bł: 29g Sól: 7,4g</p>	<p>Energia: 2011 kcal B: 88,5g T: 60,3g NKT: 29,1g W: 293g C: 49,7g Bł: 26,4g Sól: 7,57g</p>