

PONIEDZIAŁEK 15.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pomidor 50g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser salami (MLE) 20g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Papryka kolorowa 60g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Papryka kolorowa 80g Pomidor 50g Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 60g Ogórek 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 300ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOR EK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka delikatesowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 50g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 15 g (MLE)					
Podsumowanie	Energia: 2188 kcal B: 95g T: 90,3g NKT: 35,9g W: 268,8g C: 45,9g Bł: 36,4g Sól: 7g	Energia: 2301 kcal B: 96g T: 94,1g NKT: 33,3g W: 289g C: 32,4g Bł: 40,3g Sól: 7,1g	Energia: 2284 kcal B: 94g T: 91,6g NKT: 35,9g W: 280g C: 61,5g Bł: 30,3g Sól: 8,2g	Energia: 2268 kcal B: 97,5g T: 93,6g NKT: 36,5g W: 268g C: 57,2g Bł: 31,8g Sól: 7,2g	Energia: 1717 kcal B: 62,8g T: 63,1g NKT: 20g W: 240g C: 43,9g Bł: 32,3g Sól: 5,2g	Energia: 2209 kcal B: 94g T: 90,4g NKT: 35,4g W: 275,3g C: 51,9g Bł: 36,3g Sól: 7g

WTOREK 16.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Pomarańcz 1szt Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Pomarańcz 1szt Herbata z cytryną b/c 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Pomarańcz 1szt Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 20g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Pomarańcz 1szt Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Pomidor 40g Pomarańcz 1szt Herbata z cytryną 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Ogórek 50g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa koperkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL)350ml</p> <p>Schab duszony w bulionie z warzywami (SEL, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL)350ml</p> <p>Schab duszony w bulionie z warzywami (SEL, MLE) 80g Kasza jęczmienna pęczak 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL)350ml</p> <p>Schab duszony w bulionie z warzywami (SEL, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL)350ml</p> <p>Schab duszony w bulionie z warzywami (SEL, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 300ml</p> <p>Schab duszony w bulionie z warzywami (SEL, MLE) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL)350ml</p> <p>Schab duszony w bulionie z warzywami (SEL, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZO REK		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			<p>Koktajl owocowy na jogurcie (MLE) 100 ml</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml</p>
POSIŁEK DODATKOWY	<p>Wafle ryżowe 9g Serek wiejski 20 g</p>					
Podsumowanie	<p>Energia: 2041 kcal B: 82,8g T: 72,8g NKT: 31,4g W: 285g C: 32,9g Bt: 39g Sól: 7,9g</p>	<p>Energia: 2223 kcal B: 94,9g T: 79,6g NKT: 31,8g W: 304g C: 28,2g Bt: 51g Sól: 8,6g</p>	<p>Energia: 2056 kcal B: 83,5g T: 75,7g NKT: 32,4g W: 269,5g C: 44g Bt: 31g Sól: 7,1g</p>	<p>Energia: 2172 kcal B: 88,7g T: 78g NKT: 33,6g W: 290g C: 49g Bt: 34,4g Sól: 8,3g</p>	<p>Energia: 1638 kcal B: 61g T: 52,5g NKT: 21g W: 251g C: 50,3g Bt: 34,4g Sól: 6,2g</p>	<p>Energia: 2041 kcal B: 82,8g T: 72,8g NKT: 31,4g W: 285g C: 32,9g Bt: 39g Sól: 6,9g</p>

ŚRODA 17.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 60g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ogórek zielony 40g Szcypiorek 5g Papryka 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 60g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ogórek zielony 40g Szcypiorek 5g Papryka 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 60g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pomidor 50g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 60g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ogórek zielony 40g Szcypiorek 5g Papryka 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Ogórek zielony 40g Szcypiorek 5g Papryka 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 60g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pomidor 50g Papryka 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Hummus (SEZ) 60g Ogórek 50g</p>		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Naleśniki z serem 3 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE). Polewa jogurtowa (MLE) 80 ml.</p> <p>Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g</p> <p>Kompot 250ml b/c (gruszka, truskawka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Naleśniki z serem 3 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE). Polewa jogurtowa (MLE) 80 ml.</p> <p>Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Naleśniki z serem 3 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE). Polewa jogurtowa (MLE) 80 ml.</p> <p>Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 300ml</p> <p>Naleśniki z serem 2 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE). Polewa jogurtowa (MLE) 80 ml.</p> <p>Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Naleśniki z serem 3 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE). Polewa jogurtowa (MLE) 80 ml.</p> <p>Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>			<p>Herbatniki 3 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
POSIŁEK DODATKOWY	<p>Jabłko 1 sztuka Wafle ryżowe 10g</p>					
Podsumowanie	<p>Energia: 2198 kcal B: 100,3g T: 72,4g NKT: 35,5g W: 299g C: 57,1g Bł: 26,8g Sól: 7,1g</p>	<p>Energia: 2277 kcal B: 106,1g T: 73g NKT: 27,4g W: 325g C: 30,4g Bł: 45,9g Sól: 8,3g</p>	<p>Energia: 2262 kcal B: 102,3g T: 75,5g NKT: 36,5g W: 296 mg C: 66,3g Bł: 21,2g Sól: 7,4g</p>	<p>Energia: 2315 kcal B: 106,2g T: 76,1g NKT: 36,8g W: 303,7g C: 68,4g Bł: 22,2g Sól: 7,6g</p>	<p>Energia: 1650 kcal B: 71,9g T: 46,5g NKT: 20,3g W: 245g C: 48,3g Bł: 23,1g Sól: 4,9g</p>	<p>Energia: 2198 kcal B: 100,3g T: 72,4g NKT: 35,5g W: 299g C: 57,1g Bł: 26,8g Sól: 7,1g</p>

CZWARTEK 18.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL)30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Mandarynka 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL)30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek bez rzodkiewki (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL)30g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL)30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Mandarynka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 20g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Mandarynka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL)30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Mandarynka 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 60g Ogórek 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, SEL, MLE) 350ml Pieczeń z karczku w sosie własnym (GLU, PSZ) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, SEL, MLE) 350ml Pieczeń z karczku w sosie własnym (GLU, PSZ) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, SEL, MLE) 350ml Pieczeń z karczku w sosie własnym (GLU, PSZ) 80g Kasza kuskus(GLU) 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, SEL, MLE) 350ml Pieczeń z karczku w sosie własnym (GLU, PSZ) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, SEL, MLE) 300ml Pieczeń z karczku w sosie własnym (GLU, PSZ) 60g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, SEL, MLE) 350ml Pieczeń z karczku w sosie własnym (GLU, PSZ) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Galaretka owocowa 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Rukola 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Rukola 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa (MLE) 60g Roszponka 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Rukola 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta z soczewicy 40g Rukola 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 15 g (MLE)					
Podsumowanie	Energia: 2084 kcal B: 89g T: 58,4g NKT: 26,7g W: 321g C: 47,1g Bł: 42,6g Sól: 5,3g	Energia: 2025 kcal B: 94,3g T: 59,4g NKT: 27g W: 300g C: 20,6g Bł: 44,1g Sól: 6,7g	Energia: 2026 kcal B: 94,4g T: 64,6g NKT: 27,9g W: 269g C: 44,6g Bł: 20,2g Sól: 5,6g	Energia: 2135 kcal B: 94,7g T: 64,8g NKT: 29,8g W: 302g C: 42,4g Bł: 36g Sól: 5,7g	Energia: 1566 kcal B: 62,3g T: 37,4g NKT: 14,7g W: 261g C: 60,3g Bł: 30,8g Sól: 3,9g	Energia: 2084 kcal B: 89g T: 58,4g NKT: 26,7g W: 321g C: 47,1g Bł: 42,6g Sól: 5,3g

PIĄTEK 19.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata miętowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo bez majonezu (JAJ) 1szt Serek wiejski (MLE) 50g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Ser żółty (MLE) 20g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Papryka 40g Pomidor 50g Banan 1szt Herbata miętowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 60g Pomidor 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Kopytka z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ) 300g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Pieczony filet z kurczaka z warzywami 150g Ryż brązowy 200g Kompot 250ml b/c (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii (MLE, SEL) 350ml Kopytka bez bułki tartej (GLU, PSZ, JAJ) 300g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Kopytka z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ) 300g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) 300ml Kopytka z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ) 200g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii (MLE, SEL) 350ml Kopytka z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ) 300g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml		Maślanka (MLE) 100 ml	Maślanka (MLE) 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa (MLE) 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa (MLE) 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa (MLE) 60g Roszponka 5g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa (MLE) 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta twarogowa (MLE) 40g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa (MLE) 60g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 15 g (MLE)					
Podsumowanie	Energia: 2048 kcal B: 82,5g T: 80g NKT: 42,2g W: 262g C: 35g Bł: 19,7g Sól: 6,9g	Energia: 2352 kcal B: 95,9g T: 84,9g NKT: 35,6g W: 319g C: 24,6g Bł: 31,5g Sól: 7,3g	Energia: 2006 kcal B: 8-,8g T: 65,8g NKT: 35g W: 282g C: 67,1g Bł: 20,8g Sól: 7g	Energia:2128 kcal B: 84,9g T: 83,3g NKT: 43,1g W: 262g C: 46,5g Bł: 15,1g Sól: 7,2g	Energia:1678 kcal B: 72,4g T: 55g NKT: 27g W: 232g C: 30,2g Bł: 16,7g Sól: 5,9g	Energia: 1969 kcal B: 85g T: 73,3g NKT: 40,7g W: 260g C: 35,7g Bł: 24,4g Sól: 6,5g

SOBOTA 20.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g, Masło (MLE)15g Szynka farmerska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek topiony (MLE) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g, Masło (MLE)15g Szynka farmerska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek topiony (MLE) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną b/c 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g, Masło (MLE)15g Szynka farmerska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek topiony (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g, Masło (MLE)15g Szynka farmerska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek topiony (MLE) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300 ml</p> <p>Bułka weka 50g (GLU,PSZ) Masło 10g (MLE) Serek wiejski (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL)30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE)10g Szynka farmerska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek topiony (MLE) 20g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g, Masło (MLE)15g Szynka farmerska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek topiony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Pomidor 50g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 60g Pomidor 50g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			
OBIAD	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Wątróbka drobiowa z cebulą 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka z bez boczku (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Wątróbka drobiowa z cebulą 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (GLU,PSZ, JAJ,MLE, SEL)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 300ml</p> <p>Filet z kurczaka na parze 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Wątróbka drobiowa z cebulą 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>				<p>Sok Kubaś 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (GLU,PSZ, JAJ,MLE, SEL)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
POSIŁEK DODATKOWY	<p>Jabłko 1 sztuka Wafle ryżowe 10g</p>						
Podsumowanie	<p>Energia: 2041 kcal B: 83,4g T: 73,1g</p>	<p>Energia: 2173 kcal B: 83,3g T: 78,7g</p>	<p>Energia: 2109 kcal B: 84,7g T: 76,2g</p>	<p>Energia: 2158 kcal B: 89,2g T: 76,9g</p>	<p>Energia: 2041 kcal B: 83,4g T: 73,1g</p>	<p>Energia: 1455 kcal B: 53,4g T: 51,4g</p>	<p>Energia: 2041 kcal B: 83,4g T: 73,1g</p>

NKT: 31,5g W: 281g C: 43,5g Bł: 40,2g Sól: 7,9 g	NKT: 29,7g W: 305g C: 35,1g Bł: 45,3g Sól: 8,2 g	NKT: 32,5g W: 280g C: 54,4g Bł: 35g Sól: 7,1 g	NKT: 32,8g W: 286g C: 54,9g Bł: 35,6g Sól: 8,3 g	NKT: 31,5g W: 281g C: 43,5g Bł: 40,2g Sól: 7,9 g	NKT: 19,3g W: 207,7g C: 46,1g Bł: 28g Sól: 6,6 g	NKT: 31,5g W: 281g C: 43,5g Bł: 40,2g Sól: 7,9 g
--	--	--	--	---	--	---

NIEDZIELA 21.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Kawa zbożowa b/c (GLU, PSZ) 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300 ml Bułka weka 50g (GLU,PSZ) Masło 10g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Ser żółty (MLE) 20g Papryka 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Pomidor cherry 40g Gruszka 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350m Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350m Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350m Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350m Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół czysty + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300m Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350m Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIEC ZOREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml				Biszkopty 3 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	

KOLACJA	Pieczyczo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 50g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Zupa rosół czysty + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL) Herbata czarna 250ml	Pieczyczo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Pieczyczo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml
POSILEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100 g						
Podsumowanie	Energia: 2189 kcal B: 85,1g T: 60,8g NKT: 30,1g W: 240,6g C: 53,5g Bł: 27,9g Sól: 7,8 g	Energia: 2235 kcal B: 97,1g T: 72,5g NKT: 28,2g W: 321,4g C: 48,7g Bł: 35g Sól: 8,6 g	Energia: 2062 kcal B: 89,2g T: 47,7g NKT: 23,8g W: 323g C: 59,2g Bł: 17,8g Sól: 9 g	Energia: 2280 kcal B: 89,8g T: 64,4g NKT: 31,8g W: 345g C: 63,9g Bł: 25,6g Sól: 8 g	Energia: 1788 kcal B: 62,4g T: 43,1g NKT: 19,8g W: 300g C: 47,6g Bł: 25,2g Sól: 6,2 g	Energia: 1788 kcal B: 62,4g T: 43,1g NKT: 19,8g W: 300g C: 47,6g Bł: 25,2g Sól: 6,2 g	Energia: 2189 kcal B: 85,1g T: 60,8g NKT: 30,1g W: 240,6g C: 53,5g Bł: 27,9g Sól: 7,7 g