

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pomidor cherry 40g Roszponka 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 20g</p> <p>Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 60g Papryka 50g</p>		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna pęczak 200g Surówka z selera (SEL, MLE) 150g</p> <p>Kompot 250ml b/c (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 200g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>			<p>Pudding chia z owocami (MLE) 100g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
POSIŁEK DODATKOWY	<p>Wafle ryżowe 9g Serek wiejski 20 g</p>					
Podsumowanie	<p>Energia: 2090 kcal B: 71,6g T: 76,5g NKT: 41,1g W: 298,2g</p>	<p>Energia: 2336 kcal B: 99,7g T: 91,6g NKT: 38,3g W: 299g</p>	<p>Energia: 2094 kcal B: 67,2g T: 69,3g NKT: 35,6g W: 310g</p>	<p>Energia: 2200 kcal B: 76,8g T: 80,2g NKT: 42,4g W: 301,7g</p>	<p>Energia: 1717 kcal B: 56,9g T: 56,2g NKT: 26,7g W: 264g</p>	<p>Energia: 2090 kcal B: 71,6g T: 76,5g NKT: 41,1g W: 298,2g</p>

C: 74,9g Bł: 29,6g Sól: 9,2g	C: 16,1g Bł: 45,6g Sól: 7,6g	C: 101g Bł: 24,7g Sól: 8,6g	C: 86,3g Bł: 24,7g Sól: 8,6g	C: 75,7g Bł: 34,7g Sól: 7,2g	C: 74,9g Bł: 29,6g Sól: 8,1g
------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

WTOREK 23.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 20g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 50g Rzodkiewka 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 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 krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Kefir (MLE) 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml

	Herbata czarna 250ml					
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100 g					
Podsumowanie	Energia: 2212 kcal B: 94,5g T: 75,5g NKT: 34,6g W: 307,7 C: 68g Bł: 39,2g Sól: 8g	Energia: 2204 kcal B: 95,7g T: 79,3g NKT: 33,6g W: 300g C: 40g Bł: 45,3g Sól: 8,1g	Energia: 2391 kcal B: 96,5g T: 83,6g NKT: 36,3g W: 322g C: 91,9g Bł: 37,1g Sól: 8g	Energia: 2343 kcal B: 100,4g T: 80,9g NKT: 36,8g W: 312g C: 84g Bł: 34,6g Sól: 8g	Energia: 1528 kcal B: 63,7g T: 45,9g NKT: 19,5g W: 226,7g C: 67,1g Bł: 29,6g Sól: 7,2g	Energia: 2313 kcal B: 94,1g T: 80,2g NKT: 35,3g W: 322g C: 80,8g Bł: 41,9g Sól: 8g

ŚRODA 24.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek wiejski (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 20g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Papryka 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórka zielonego 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórka zielonego 100g Kompot 250ml b/c (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórka zielonego 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 300ml Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z ogórka zielonego 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Banan 1 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Salata 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Herbata owocowa 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe 9g Serek wiejski 20 g					
Podsumowanie	Energia: 2330 kcal B: 96g T: 907g NKT: 39g W: 300g	Energia: 2335 kcal B: 97,9g T: 92,9g NKT: 38,4g W: 295g	Energia: 2237 kcal B: 94,6g T: 73,5g NKT: 32,1g W: 306g	Energia: 2471 kcal B: 102,1g T: 97,2g NKT: 42,1g W: 305,6g	Energia: 1785 kcal B: 64,4g T: 59,1g NKT: 21,6g W: 267g	Energia: 2275 kcal B: 98,6g T: 81g NKT: 37,7g W: 304,8g

C: 55,9g Bl: 31,7g Sól: 7g	C: 29,2g Bl: 35,9g Sól: 8,6g	C: 60,2g Bl: 30,3g Sól: 6,7g	C: 71,9g Bl: 27,1g Sól: 7,5g	C: 62,5g Bl: 64,4g Sól: 5,4g	C: 46,8g Bl: 34,8g Sól: 7,3g
----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

CZWARTEK 25.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek topiony (MLE) 50g Ogórek zielony 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek topiony (MLE) 20g Ogórek zielony 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Hummus (SEZ) 60g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa żurek z kielbasą (GLU, JAJ, MLE, SEL) 350ml Naleśniki z serem na słodko (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą (GLU, JAJ, MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka duszony z marchewką (MLE) Kasza gryczana 200g Mizeria (MLE) 150g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z kaszą kuskus (GLU, PSZ, SEL) 350ml Naleśniki z serem na słodko (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą (GLU, JAJ, MLE, SEL) 350ml Naleśniki z serem na słodko (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą (GLU, JAJ, MLE, SEL) 300ml Naleśniki z serem na słodko (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą (GLU, JAJ, MLE, SEL) 350ml Naleśniki z serem na słodko (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Polewa 50ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIEC ZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Maślanka (MLE) 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ogórek kiszony 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 50g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100 g					

Podsumowa nie	Energia: 2277 kcal B: 98g T: 78,2g NKT: 41,3g W: 309g C: 61,3g Bł: 25,5g Sól: 8,5g	Energia: 2246 kcal B: 108g T: 74,5g NKT: 34,8g W: 310g C: 10,6g Bł: 40,9g Sól: 9g	Energia: 2198 kcal B: 89g T: 83,1g NKT: 41,9g W: 276g C: 75,2g Bł: 15,6g Sól: 7,2g	Energia: 2394 kcal B: 103,9g T: 81,9g NKT: 42,5g W: 313g C: 72,7g Bł: 20,9g Sól: 8,9g	Energia: 1608 kcal B: 68,7g T: 44,6g NKT: 21,9g W: 243g C: 44,9g Bł: 21,5g Sól: 6,1g	Energia: 2277 kcal B: 98g T: 78,2g NKT: 41,3g W: 309g C: 61,3g Bł: 25,5g Sól: 8,5g
--------------------------	---	--	---	--	---	---

PIĄTEK 26.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Pomidor 50g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 20g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Papryka kolorowa 40g Pomidor 50g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 300ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw 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 Serek ziołowy (MLE) 60g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Sałata 5g Pomidor cherry 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Serek ziołowy (MLE) 40g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Serek ziołowy (MLE) 60g Masło (MLE) 10g Pomidor cherry 40g Papryka 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe 9g Serek wiejski 20 g					
Podsumowanie	Energia: 2331 kcal B: 100g T: 90,4g NKT: 45,9g W: 301g C: 90,3g Bł: 38,4g Sól: 8,9g	Energia: 2449 kcal B: 103g T: 100g NKT: 46,6g W: 311g C: 79,8g Bł: 46,3g Sól: 9g	Energia: 2293 kcal B: 96,5g T: 82,9g NKT: 40,3g W: 302g C: 102,7g Bł: 33,8g Sól: 9,4g	Energia: 2472 kcal B: 106,4g T: 96,9g NKT: 49g W: 305g C: 106g Bł: 33,8g Sól: 9,3g	Energia: 1676 kcal B: 65,5g T: 51g NKT: 25,6g W: 253g C: 90,3g Bł: 27g Sól: 7g	Energia: 2331 kcal B: 100g T: 90,4g NKT: 45,9g W: 301g C: 90,3g Bł: 38,4g Sól: 8,9g

SOBOTA 27.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser biały (MLE) 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser biały (MLE) 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser biały (MLE) 50g Pomidor 40g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser biały (MLE) 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Ser biały (MLE) 30g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser biały (MLE) 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 60g Pomidor 50g		Kefir (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa kwaśnica (SEL) 350ml Świeżonka z cebulą 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kwaśnica (SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym (MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym (MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kwaśnica (SEL) 350ml Świeżonka z cebulą 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kwaśnica (SEL) 300ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym (MLE) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Świeżonka z cebulą 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZ OREK		Kefir (MLE) 100 ml			Biszkopty 3 szt (GLU, PSZ, MLE, JAJ)	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta z ciecierzycy 40g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOW Y	Jogurt naturalny 100 g					
Podsumowanie	Energia: 2016 kcal	Energia: 2001 kcal	Energia: 2289 kcal	Energia: 2261 kcal	Energia: 1507 kcal	Energia: 2227 kcal

B: 79,8g T: 59,6g NKT: 15,1g W: 311g C: 69,8g Bl: 39,5g Sól: 7,5g	B: 100g T: 52,1g NKT: 14,5g W: 303g C: 43,7g Bl: 41,4g Sól: 7,1g	B: 101g T: 57,6g NKT: 27g W: 350g C: 85g Bl: 34,8g Sól: 8,5g	B: 92g T: 69g NKT: 18,8g W: 329g C: 86,5g Bl: 92g Sól: 7,9g	B: 56,4g T: 37,5g NKT: 8,7g W: 252g C: 67,7g Bl: 30g Sól: 4,3g	B: 82,8g T: 56,8g NKT: 13,9g W: 367g C: 73,2g Bl: 45g Sól: 8,1g
---	--	--	---	--	---

NIEDZIELA 28.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa b/c (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica bez szczypiorku (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Sałata 5g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 40g Twarożek z warzywami (MLE) 20g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 60g Pomidor 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Kotlet drobiowy mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml b/c (aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Kotlet drobiowy mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab gotowany (GLU, SOJ) 40g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Pieczywo chrupkie 10 g Mandarynka 75 g					
Podsumowanie	Energia: 2092 kcal B: 91,1g T: 61,9g NKT: 29,7g W: 309g C: 51,5g Bł: 29,9g Sól: 7,5g	Energia: 2050 kcal B: 94,6g T: 62,7g NKT: 27,6g W: 295g C: 59,3g Bł: 94,6g Sól: 7,5g	Energia: 2152 kcal B: 92,8g T: 65g NKT: 30,6g W: 305g C: 59,3g Bł: 24,5g Sól: 7,8g	Energia 2209 kcal : B: 97g T: 65,6g NKT: 30,9g W: 314g C: 62,8g Bł: 25,3g Sól:8g	Energia: 1713 kcal B: 69,2g T: 40,1g NKT: 17,4g W: 281g C: 49,5g Bł: 25,8g Sól: 5,9g	Energia: 2092 kcal B: 91,1g T: 61,9g NKT: 29,7g W: 309g C: 51,5g Bł: 29,9g Sól: 7,5g

