PONIEDZIAŁEK 13.05.2024

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)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser salami **(MLE)** 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser salami **(MLE)** 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Liść sałaty Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser salami **(MLE)** 40g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Ser salami **(MLE)** 20g Liść sałaty Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser salami **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Kefir 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa koperkowa **(MLE, SEL)** 350ml Łazanki z kiełbaską **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa **(MLE, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty z serem białym na słono **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z serem białym na słono **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa **(MLE, SEL)** 350ml Łazanki z kiełbaską **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa **(MLE, SEL)** 300ml Makaron z serem białym na słono **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa **(MLE, SEL)** 350ml Łazanki z kiełbaską **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml **(MLE)**			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Ser biały **(MLE)** 60g Papryka kolorowa 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Papryka kolorowa 80g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Pomidor 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Ser biały **(MLE)** 60g Papryka kolorowa 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Ser biały **(MLE)** 40g Papryka kolorowa 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Ser biały **(MLE)** 60g Papryka kolorowa 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1987 kcal B: 60,8g T: 60,8g NKT: 20,5g W: 286g C: 38,9g Bł: 31,8g Sól: 9,8g	Energia: 2295 kcal B: 113g T: 77,8g NKT: 28g W: 312g C: 22,2g Bł: 46,5g Sól: 9,9g	Energia: 1959 kcal B: 90,2g T: 64g NKT: 28,7g W: 266 g C: 39,9g Bł: 23,9g Sól: 9,7g	Energia: 2118 kcal B: 96,3g T: 66,1g NKT: 22,7g W: 291 g C: 55g Bł: 27,2g Sól: 9,6g	Energia: 1692 kcal B: 78,5g T: 44,7g NKT: 21,2g W: 255g C: 33,9g Bł: 22,7g Sól: 9,5g	Energia: 1987 kcal B: 60,8g T: 60,8g NKT: 20,5g W: 286g C: 38,9g Bł: 31,8g Sól: 9,7g

WTOREK 14.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)**) 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)**) 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)**) 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)**) 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Serek ziołowy **(MLE)** 20g Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)**) 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 60g Ogórek 50g		Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL)**) 350ml Panierowana pierś z kurczaka **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Colesław **(JAJ, GOR)** 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL)**) 350ml Pieczona pierś z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Colesław **(JAJ, GOR)** 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL)**) 350ml Pieczona pierś z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL)**) 350ml Panierowana pierś z kurczaka **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Colesław **(JAJ, GOR)** 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL)**) 300ml Panierowana pierś z kurczaka **(GLU, PSZ, JAJ)** 60g Ziemniaki 100g Colesław **(JAJ, GOR)** 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL)**) 350ml Panierowana pierś z kurczaka **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)**			Sok Kubuś 1 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata owocowa250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Herbata owocowa250ml
Podsumowanie	Energia: 2286 kcal B: 123g T: 62,2g NKT: 26,8g W: 331g C: 54,4g Bł: 41g Sól: 9g	Energia: 2476 kcal B: 130g T: 71g NKT: 27g W: 352g C: 47,7g Bł: 43,8g Sól: 9,4g	Energia: 2260 kcal B: 124g T: 55,8g NKT: 26,8g W: 327g C: 64,1g Bł: 35,3g Sól: 9,4g	Energia: 2427 kcal B: 129,4g T: 68,8g NKT: 29,8g W: 336g C: 70,5g Bł: 36,4g Sól: 9,4g	Energia: 1876 kcal B: 92,4g T:42,6g NKT: 15,6g W: 302g C: 69,3g Bł: 25,9g Sól: 5,6g	Energia: 2180 kcal B: 122g T: 52,5g NKT: 25,9g W: 327g C: 52,7g Bł: 39,9g Sól: 9,1g

ŚRODA 15.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)**15g Pasta jajeczna **(MLE, JAJ)** 50g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)**15g Pasta jajeczna **(MLE, JAJ)** 50g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)**15g Pasta jajeczna **(MLE, JAJ)** 50g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)**15g Pasta jajeczna **(MLE, JAJ)** 50g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)**10g Pasta jajeczna **(MLE, JAJ)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)**15g Pasta jajeczna **(MLE, JAJ)** 50g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka kolorowa 80g Gruszka 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor 50g		Kefir 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Pieczony filet ryby 100g Kasza gryczana 200g Mizeria (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Pieczony filet ryby 100g Kasza gryczana 200g Mizeria (MLE) 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Pieczony filet ryby 100g Kasza kuskus 200g Mizeria (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Pieczony filet ryby 100g Kasza gryczana 200g Mizeria (MLE) 100g l Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 300ml Pieczony filet ryby 100g Kasza gryczana 200g Mizeria (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Pieczony filet ryby 100g Kasza gryczana 200g Mizeria (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml **(MLE)**			Biszkopty 3 szt **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)**	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, 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, SEL)** 60g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2050 kcal B: 100,6g T: 49,7g NKT: 21,5g W: 323g C: 42,7g Bł: 40,2g Sól: 7,5g	Energia: 2216 kcal B: 105,6g T: 58,7g NKT: 21,4g W: 344g C: 39,2g Bł: 47,6g Sól: 8,4g	Energia: 1976 kcal B: 95,5g T: 48,4g NKT: 21,4g W: 291g C: 52,2g Bł: 24,5g Sól: 7,8g	Energia: 2181 kcal B: 106,5g T: 55,1g NKT: 23,6g W: 328g C: 58,7g Bł: 35,6g Sól: 7,8g	Energia: 1547 kcal B: 70,2g T: 29,7g NKT: 12,5g W: 268g C: 44g Bł: 32,1g Sól: 5,5g	Energia: 2050 kcal B: 100,6g T: 49,7g NKT: 21,5g W: 323g C: 42,7g Bł: 40,2g Sól: 7,5g

CZWARTEK 16.05.2024

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)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Kiełki 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Kiełki 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Herbata z cytryną 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Kiełki 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 20g Rzodkiew biała 40g Kiełki 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka extra **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Kiwi 1szt Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g		Maślanka 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa kartoflanka **(SEL)** 350ml Potrawka z kurczaka **(SEL)**80g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kartoflanka **(SEL)** 350ml Potrawka z kurczaka **(SEL)**80g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Surówka z młodej kapusty 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kartoflanka **(SEL)** 350ml Potrawka z kurczaka **(SEL)**80g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kartoflanka **(SEL)** 350ml Potrawka z kurczaka **(SEL)**80g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kartoflanka **(SEL)** 300ml Potrawka z kurczaka **(SEL)**80g Kasza bulgur **(GLU)** 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kartoflanka **(SEL)** 350ml Potrawka z kurczaka **(SEL)**80g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml **(MLE)**			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło**(MLE)** 15g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło**(MLE)** 15g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło**(MLE)** 15g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło**(MLE)** 15g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło**(MLE)** 10g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło**(MLE)** 15g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor koktajlowy 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2070 kcal B: 101g T: 61,4g NKT: 26,9g W: 302g C: 35,4g Bł: 40,4g Sól: 8,4g	Energia: 2551 kcal B: 117g T: 88,4g NKT: 27,9g W: 353g C: 27,3g Bł: 58,6g Sól: 9,9g	Energia: 2158 kcal B: 101g T: 69,4g NKT: 28,3g W: 294g C: 43,7g Bł: 33,3g Sól: 9,3g	Energia: 2304 kcal B: 107g T: 75,1g NKT: 29g W: 315g C: 51,3g Bł: 38,2g Sól: 9,8g	Energia: 1735 kcal B: 67,4g T: 48,1g NKT: 18,5g W: 277g C: 40,5g Bł: 35,1g Sól: 8,8g	Energia: 2070 kcal B: 101g T: 61,4g NKT: 26,9g W: 302g C: 35,4g Bł: 40,4g Sól: 9,8g

PIĄTEK 17.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Ogórek zielony 40g Szczypiorek 5g Papryka 40g Winogorono 80g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Ogórek zielony 40g Szczypiorek 5g Papryka 40g Winogorono 80g Herbata czarna b/c 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Ogórek zielony 40g Szczypiorek 5g Papryka 40g Winogorono 80g Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Ogórek zielony 40g Szczypiorek 5g Papryka 40g Winogorono 80g Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Pomidor 40g Szczypiorek 5g Papryka 40g Winogorono 80g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem z polewą jogurtową **(GLU, MLE)** 350g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa z fasolki szparagowej **(MLE, SEL)** 350ml Kurczak w sosie pomidorowym 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU)** 200g Wiosenna sałatka z pomidora, ogórka i sałaty 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem z polewą jogurtową **(GLU, MLE)** 350g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa z fasolki szparagowej **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem z polewą jogurtową **(GLU, MLE)** 350g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa warzywna **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem z polewą jogurtową **(GLU, MLE)** 250g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa warzywna **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem z polewą jogurtową **(GLU, MLE)** 350g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)**			Galaretka owocowa 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Lliść sałaty Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Lliść sałaty Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Lliść sałaty Herbata owocowa 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Lliść sałaty Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Lliść sałaty Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Lliść sałaty Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 1973 kcal B: 81,5g T: 51,6g NKT: 24,5g W: 312g C: 72,3g Bł: 29,2g	Energia: 2417 kcal B: 116g T: 70,8g NKT: 23,6g W: 356g C: 44,2g Bł: 54,4g	Energia: 1949 kcal B: 80,7g T: 54,3g NKT: 25,2g W: 288g C: 66,4g Bł: 19,8g	Energia: 2114 kcal B: 87,4g T: 58,2g NKT: 27,5g W: 316g C: 88,3g Bł: 24,6g	Energia: 1663 kcal B: 63,8g T: 39,7g NKT: 17,7g W: 275g C: 83,2g Bł: 23,8g	Energia: 1945 kcal B: 79,9g T: 51,4g NKT: 24,4g W: 306g C: 69,4g Bł: 26,8g

	Sól: 9,8g	Sól: 9,9g	Sól: 9,8g	Sól: 9,9g	Sól: 9,8g	Sól: 4938 mg

SOBOTA 18.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 50g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Liście szpinaku baby 5g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 50g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Liście szpinaku baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 50g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 40g Liście szpinaku baby 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 50g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Liście szpinaku baby 5g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek topiony **(MLE)** 20g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Liście szpinaku baby 5g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 50g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Liście szpinaku baby 5g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 60g Ogórek 50g		Kefir 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa zalewajka **(GL, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Placki ziemniaczane z dodatkiem tartej marchewk **(GLU, PSZ, JAJ)**i 2szt Kwaśna śmietana **(MLE)** 100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa zalewajka **(GL, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 350g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zalewajka **(GL, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Placki ziemniaczane z dodatkiem tartej marchewki pieczone **(GLU, PSZ, JAJ)**i 2szt Kwaśna śmietana **(MLE)** 100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa zalewajka **(GL, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Placki ziemniaczane z dodatkiem tartej marchewk **(GLU, PSZ, JAJ)**i 2szt Kwaśna śmietana **(MLE)** 100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa zalewajka **(GL, PSZ, MLE, SEL)** 300ml Placki ziemniaczane z dodatkiem tartej marchewk **(GLU, PSZ, JAJ)** 2szt Kwaśna śmietana **(MLE)** 100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa zalewajka **(GL, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Placki ziemniaczane z dodatkiem tartej marchewk **(GLU, PSZ, JAJ)**i 2szt Kwaśna śmietana **(MLE)** 100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml **(MLE)**			Koktajl owocowy na jogurcie **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta z soczewicy 60g Kiełki buraka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta z soczewicy 60g Kiełki buraka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta z soczewicy 60g Kiełki buraka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta z soczewicy 40g Kiełki buraka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta z soczewicy 60g Kiełki buraka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2065 kcal B: 65,8g T: 73,6g NKT: 28,6g W: 305g C: 47,7g Bł: 33,1g Sól: 9,7g	Energia: 2295 kcal B: 91,1g T: 76,7g NKT: 25,6g W: 338g C: 42,2g Bł: 44g Sól: 9,8g	Energia: 1890 kcal B: 70,7g T: 55,9g NKT: 21g W: 284g C: 56,8g Bł: 25,1g Sól: 9,9g	Energia: 2196 kcal B: 71,7g T: 79g NKT: 30,7g W: 309g C: 63,7g Bł: 28,5g Sól: 8,2 g	Energia: 1775 kcal B: 66,9g T: 52,9g NKT: 18,7g W: 280g C: 50,4g Bł: 29,8g Sól: 8,4g	Energia: 2065 kcal B: 65,8g T: 73,6g NKT: 28,6g W: 305g C: 47,7g Bł: 33,1g Sól: 3978 mg

NIEDZIELA 19.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa śląska na ciepło z musztardą **(GLU, PSZ, SEL)** 1szt Ser żółty **(MLE)** 50g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa śląska na ciepło z musztardą **(GLU, PSZ, SEL)** 1szt Ser żółty **(MLE)** 50g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Kawa zbożowa b/c **(GLU)** 250ml	Ryż na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ser żółty **(MLE)** 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Ryż na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa śląska na ciepło z musztardą **(GLU, PSZ, SEL)** 1szt Ser żółty **(MLE)** 50g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Ryż na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 20g Papryka 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Ryż na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa śląska na ciepło z musztardą **(GLU, PSZ, SEL)** 1szt Ser żółty **(MLE)** 50g Papryka 40g Pomidor 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Kurczak w sosie koperkowym 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Kurczak w sosie koperkowym 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Kurczak w sosie koperkowym 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Kurczak w sosie koperkowym 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 300m Kurczak w sosie koperkowym 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Kurczak w sosie koperkowym 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml **(MLE)**			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Roszponka 5g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka**(GLU,PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Żywiecka **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia:2158 kcal B: 109g T: 69g NKT: 28,8g W: 288g C: 47,4g Bł: 24,5g Sól: 7,9g	Energia: 2530 kcal B: 127g T: 89,3g NKT: 29,6g W: 328g C: 36,8g Bł: 45g Sól: 9,9g	Energia: 2214 kcal B: 109g T: 67,6g NKT: 29,8g W: 297g C: 66,8g Bł: 20,2g Sól: 9,1g	Energia: 2275 kcal B: 115g T: 73g NKT: 30g W: 293g C: 58,8g Bł: 19,9g Sól: 8,4g	Energia: 1775 kcal B: 79,6g T: 46,7g NKT: 18,6g W: 269g C: 50,9g Bł: 20,2g Sól: 7,2g	Energia: 2207 kcal B: 108,7g T: 69,2g NKT: 28,8g W: 301g C: 58,5g Bł: 26,4g Sól: 3208 mg