

PONIEDZIAŁEK 10.06.2024

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) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa (GLU, PSZ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa (GLU, PSZ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Banan 1szt Herbata owocowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa (GLU, PSZ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 30g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa (GLU, PSZ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka wieprzowa (GLU, PSZ, SEL) 20g Serek wiejski (MLE) 30g Pomidor 50g Rukola 5g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa (GLU, PSZ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa gulaszowa (MLE, SEL) 350ml Makaron świderki z serem białym i polewą owocową (GLU, PSZ, MLE) 350G Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa gulaszowa (MLE, SEL) 350ml Makaron świderki pełnoziarnisty z ciecierzycą i cukinią (GLU, PSZ) 350G Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa z koperkiem (MLE, SEL) 350ml Makaron świderki z serem białym i polewą owocową (GLU, PSZ, MLE) 350G Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa gulaszowa (MLE, SEL) 350ml Makaron świderki z serem białym i polewą owocową (GLU, PSZ, MLE) 350G Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa z koperkiem (MLE, SEL) 300ml Makaron świderki z serem białym i polewą owocową (GLU, PSZ, MLE) 300G Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa gulaszowa (MLE, SEL) 350ml Makaron świderki z serem białym i polewą owocową (GLU, PSZ, MLE) 350G Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZO REK		Maślanka (MLE) 100 ml			Biszkopty (GLU, PSZ, MLE) 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Papryka kolorowa (GLU, PSZ, SEL) 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Papryka kolorowa (GLU, PSZ, SEL) 80g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Pomidor (GLU, PSZ, SEL) 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Papryka kolorowa (GLU, PSZ, SEL) 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały (MLE) 40g Papryka kolorowa (GLU, PSZ, SEL) 80g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Papryka kolorowa (GLU, PSZ, SEL) 80g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1948 kcal B: 110,6g T: 50,5g NKT: 24,4g W: 276g C: 57,5g Bł: 20,8g Sól: 5,1g	Energia: 2020 kcal B: 105,6g T: 63,3g NKT: 25,6g W: 280,8g C: 34,8g Bł: 38,8g Sól: 6g	Energia: 2104 kcal B: 100,9g T: 43,3g NKT: 21,3g W: 334g C: 84,2g Bł: 23,5g Sól: 8,7g	Energia: 2173 kcal B: 121,7g T: 64,5g NKT: 32g W: 280g C: 67,5g Bł: 16,2g Sól: 5,3g	Energia: 1744 kcal B: 81,5g T: 30,4g NKT: 14,3g W: 300,6g C: 73,9g Bł: 24,8g Sól: 7g	Energia: 1948 kcal B: 110,6g T: 50,5g NKT: 24,4g W: 276g C: 57,5g Bł: 20,8g Sól: 5,1g

WTOREK 11.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, 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 owocowa b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Pomidor 40g Jabłko pieczone 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, 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, PSZ, 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 pieczone 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, 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 warzywna 40g Ogórek małosolny 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 2szt Ziemniaki puree 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 2szt Kasza bulgur 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 2szt Ziemniaki puree 200g Buraczki na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 2szt Ziemniaki puree 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 300ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 100g Buraczki na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 2szt Ziemniaki puree 200g Buraczki na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Budyń czekoladowy (MLE) 140 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SEL) 60g Pomidor 40g Rozszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab cygański (GLU, PSZ, SEL) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SEL) 60g Pomidor 40g Papryka 40g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2046 kcal B: 89,6g T: 63,4g NKT: 28,6g W: 305g C: 41,5g Bł: 41,7g Sól: 9,8g	Energia: 2234 kcal B: 97,2g T: 63,5g NKT: 25,9g W: 349g C: 27,6g Bł: 52,1g Sól: 9,9g	Energia: 2112 kcal B: 89,4g T: 65,2g NKT: 26,5g W: 307g C: 57,3g Bł: 36,4g Sól: 9,8g	Energia: 2187 kcal B: 95,5g T: 70g NKT: 31,6g W: 310g C: 57,6g Bł: 37,1g Sól: 9,7g	Energia: 1651 kcal B: 259g T: 50,1g NKT: 18,9g W: 259g C: 56,3g Bł: 35,5g Sól: 8,6g	Energia: 2054 kcal B: 87,8g T: 62,1g NKT: 25,6g W: 311g C: 48,7g Bł: 42,5g Sól: 9,6g

ŚRODA 12.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (GLU, 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 b/c 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 owocowa 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 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) 30g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL) 20g Pomidor 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 Ogórek 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 350ml Racuchy z jabłkiem posypane cukrem pudrem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka na parze 80g Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml(b/c gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 350ml Racuchy z jabłkiem posypane cukrem pudrem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2sz Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka na parze 80g Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 300ml Racuchy z jabłkiem posypane cukrem pudrem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 350ml Racuchy z jabłkiem posypane cukrem pudrem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOR EK		Maślanka (MLE) 100 ml			Maślanka (MLE) 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1985 kcal B: 75,9g T: 52,9g NKT: 22,8g W: 321g C: 73,5g Bł: 33g Sól: 7g	Energia: 2247 kcal B: 91,8g T: 66,9g NKT: 19,4g W: 339,1g C: 40,7g Bł: 41,6g Sól: 7,2g	Energia: 1991 kcal B: 77,9g T: 56g NKT: 23,7g W: 301g C: 72,2g Bł: 24,4g Sól: 7,3g	Energia: 2248 kcal B: 95,1g T: 63,9g NKT: 21,8g W: 329g C: 60,7g Bł: 29,8g Sól: 6,7g	Energia: 1454 kcal B: 60,4g T: 31,6g NKT: 15,1g W: 245,9g C: 53,6g Bł: 21,3g Sól: 6,12g	Energia: 1985 kcal B: 75,9g T: 52,9g NKT: 22,8g W: 321g C: 73,5g Bł: 33g Sól: 7g

CZWARTEK 13.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SEL) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SEL) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt</p> <p>Herbata z cytryną /c 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SEL) 50g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Banan 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SEL) 50g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka extra (GLU, PSZ, SEL) 20g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 20g Roszponka 5g Pomidor 40g Banan 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka extra (GLU, PSZ, SEL) 50g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Pomidor 40g Banan 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza bulgur (GLU) 200g Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Filet z indyka w delikatnym sosie koperkowym (MLE) 80g Kasza bulgur (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Delikatna zupa ryżowa z warzywami korzeniowymi (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Filet z indyka w delikatnym sosie koperkowym (MLE) 80g Kasza bulgur (GLU) 200g Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza bulgur (GLU) 200g Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Delikatna zupa ryżowa z warzywami korzeniowymi (MLE, SEL) 300ml</p> <p>Filet z indyka w delikatnym sosie koperkowym (MLE) 60g Kasza bulgur (GLU) 100g Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Delikatna zupa ryżowa z warzywami korzeniowymi (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza bulgur (GLU) 200g Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			<p>Jogurt z truskawkami (MLE) 140 g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SEL) 60g Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SEL) 40g Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Paszтет drobiowy (GLU, PSZ, SEL) 60g Papryka 40g Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2264 kcal B: 110,9g T: 81,9g NKT: 28g W: 290,2g C: 40,8g Bł: 38g Sól: 7,8g</p>	<p>Energia: 2274 kcal B: 113,8g T: 70,9g NKT: 24,7g W: 318g C: 34,8g Bł: 44g Sól: 8,2g</p>	<p>Energia: 2340 kcal B: 114,8g T: 72,2g NKT: 26,1g W: 322g C: 62,7g Bł: 36,4g Sól: 7,7g</p>	<p>Energia: 2348 kcal B: 117,4g T: 75,6g NKT: 28,3g W: 312g C: 61,5g Bł: 36,8g Sól: 8,4g</p>	<p>Energia: 1744 kcal B: 81,1g T: 50g NKT: 18,7g W: 263g C: 50,6g Bł: 33,3g Sól: 6,4g</p>	<p>Energia: 2278 kcal B: 112g T: 70,4g NKT: 26,2g W: 323g C: 53,4g Bł: 42,2g Sól: 8g</p>

PIĄTEK 14.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SEL) 40g Ogórek zielony 40g Szcypiorek 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SEL) 40g Ogórek zielony 40g Szcypiorek 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL) 30g Sałata 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SEL) 40g Ogórek zielony 40g Szcypiorek 5g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL) 40g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SEL) 40g Papryka 50g Pomidor 40g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa żurek z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Pieczona ryba (RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml b/c (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Pieczona ryba (RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Pieczona ryba (RYB) 60g Ziemniaki 100g Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Biszkopty (GLU, PSZ, MLE) 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SEL) 60g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SEL) 60g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty Herbata owocowa b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SEL) 60g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SEL) 60g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka kanapkowa (GLU, PSZ, SEL) 60g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2028 kcal B: 92,1g T: 70,4g NKT: 27g W: 271g C: 33,1g Bł: 26,1g Sól: 7,6	Energia: 2037 kcal B: 99,5g T: 69,4g NKT: 25,4g W: 271g C: 24,3g Bł: 36g Sól: 7,4g	Energia: 1889 kcal B: 85,3g T: 60g NKT: 26,2g W: 256,8g C: 43,1g Bł: 20,6g Sól: 2968 mg	Energia: 2211 kcal B: 110,2g T: 82,7g NKT: 30,3g W: 261,7g C: 46,8g Bł: 25,1g Sól: 7,8g	Energia: 1408 kcal B: 60,7g T: 40,9g NKT: 15,6g W: 211g C: 31,6g Bł: 20,1g Sól: 5,7g	Energia: 2028 kcal B: 92,1g T: 70,4g NKT: 27g W: 271g C: 33,1g Bł: 26,1g Sól: 6g

SOBOTA 15.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne 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 owocowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne 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 jęczmienne 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 jęczmienne 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 Liście szpinaku baby 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki jęczmienne 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 Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa zalewajka (MLE, SEL) 350ml Placki ziemniaczane (GLU, PSZ, JAJ) 2szt Kwaśna śmietana (MLE) 100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zalewajka (MLE, SEL) 350ml Leczo z ciecierzycy w sosie pomidorowym 150g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zalewajka (MLE, SEL) 350ml Placki ziemniaczane pieczone (GLU, PSZ, JAJ) 2szt Kwaśna śmietana (MLE) 100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zalewajka (MLE, SEL) 350ml Leczo z ciecierzycy w sosie pomidorowym 150g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zalewajka (MLE, SEL) 300ml Placki ziemniaczane pieczone (GLU, PSZ, JAJ) 2szt Kwaśna śmietana (MLE) 100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zalewajka (MLE, SEL) 350ml Placki ziemniaczane (GLU, PSZ, JAJ) 2szt Kwaśna śmietana (MLE) 100ml Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Kisiel 140 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SEL) 60g Kielki buraka 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SEL) 60g Kielki buraka 5g Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SEL) 60g Kielki buraka 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SEL) 60g Kielki buraka 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SEL) 40g Kielki buraka 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, PSZ, SEL) 60g Kielki buraka 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2150 kcal B: 71,9g T: 80,5g NKT: 28,7g W: 307g C: 50,2g Bł: 35,9g Sól: 8,6g	Energia: 1950 kcal B: 84,6g T: 45,9g NKT: 21,1g W: 329g C: 46,8g Bł: 53,35g Sól: 9,3g	Energia: 2230 kcal B: 74,4g T: 83,9g NKT: 29,5g W: 307g C: 61,6g Bł: 31,3g Sól: 8,9g	Energia: 2055 kcal B: 86g T: 52,3g NKT: 24,6g W: 329g C: 67g Bł: 48,6g Sól: 9,2g	Energia: 1602 kcal B: 47,5g T: 45,4g NKT: 16,4g W: 269,4g C: 45,9g Bł: 30,8g Sól: 6,5g	Energia: 2150 kcal B: 71,9g T: 80,5g NKT: 28,7g W: 307g C: 50,2g Bł: 35,9g Sól: 8,6g

NIEDZIELA 16.06.2024

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 Kielbasa śląska na ciepło z musztardą (GLU, PSZ, SEL) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Truskawki 100g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło z musztardą (GLU, PSZ, SEL) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Truskawki 100g Kawa zbożowa b/c (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL) 30g Ser żółty (MLE) 50g Sałata 5g Pomidor 50g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło z musztardą (GLU, PSZ, SEL) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Truskawki 100g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL) 20g Ser żółty (MLE) 20g Sałata 5g Pomidor 50g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło z musztardą (GLU, PSZ, SEL) 1szt Ser żółty (MLE) 50g Pomidor 50g Truskawki 100g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350m Zrazy w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350m Zrazy w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml b/c (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350m Zrazy w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350m Zrazy w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 300m Zrazy w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350m Zrazy w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir (MLE) 100 ml			Galaretka owocowa 140g	
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 owocowa b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL) 60g Roszponka 5g Rzodkiewka 40g 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 Wędlina drobiowa (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 Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2069 kcal B: 96,8g T: 79g NKT: 31,7g W: 251g C: 32,3g Bł: 21,8g Sól: 5,3g	Energia: 2113 kcal B: 100,7g T: 72,5g NKT: 18,9g W: 278g C: 26,7g Bł: 29,3g Sól: 5,3g	Energia: 2098 kcal B: 99,1g T: 73,2g NKT: 31,7g W: 257g C: 40,6g Bł: 18,1g Sól: 7,5g	Energia: 2249 kcal B: 104g T: 89g NKT: 33,6g W: 256g C: 48,4g Bł: 17,2g Sól: 6,7g	Energia: 1642 kcal B: 76,4g T: 50,6g NKT: 20,6g W: 223,6g C: 40,2g Bł: 17,6g Sól: 5,5g	Energia: 2017 kcal B: 98,5g T: 69,4g NKT: 30,8g W: 256g C: 27,9g Bł: 22,7g Sól: 7,3g