PONIEDZIAŁEK 17.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Tyrolska **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Tyrolska **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pata twarogowa **(MLE)** 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Tyrolska **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g. Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Pata twarogowa **(MLE)** 20g Ogórek zielony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Tyrolska **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Gruszka 1szt Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa brokułowa **(MLE, SEL)** 350ml Potrawka drobiowa 100g Ryż 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa brokułowa **(MLE, SEL)** 350ml Potrawka drobiowa 100g Ryż 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(b/c poziomka, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa marchwianka **(MLE, SEL)** 350ml Potrawka drobiowa 100g Ryż 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa brokułowa **(MLE, SEL)** 350ml Potrawka drobiowa 100g Ryż 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa marchwianka **(MLE, SEL)** 300ml Potrawka drobiowa 80g Ryż 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa marchwianka **(MLE, SEL)** 350ml Potrawka drobiowa 100g Ryż 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłk
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Jogurt naturalny z sezonowymi owocami **(MLE)** 140 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 60g Pomidor 40g Kiełki rzodkiewki 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 60g Pomidor 40g Kiełki rzodkiewki 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 60g Pomidor 40g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 60g Pomidor 40g Kiełki rzodkiewki 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 60g Pomidor 40g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 60g Pomidor 40g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2005 kcal B: 91,8g T: 38g NKT: 15,9g W: 342,6g C: 50,5g Bł: 35,1g Sól: 8,5g	Energia: 2161 kcal B: 96,3g T: 50,1g NKT: 16,6g W: 354,6g C: 46,6g Bł: 44,3g Sól: 8,5g	Energia: 1942 kcal B: 83,7g T: 49,8g NKT: 18,1g W: 290,8g C: 44,1g Bł: 18,2g Sól: 7,9g	Energia: 2146 kcal B: 97,9g T: 44,5g NKT: 19g W: 347g C: 66,5g Bł: 30,5g Sól: 9,8g	Energia: 1519 kcal B: 62,9g T: 37,7g NKT: 12,5g W: 245,8g C: 47,7g Bł: 25,2g Sól: 6,3g	Energia: 1936 kcal B: 81,6g T: 46,8g NKT: 17,1g W: 310g C: 45,4g Bł: 26,8g Sól: 7,6g

WTOREK 18.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Dżem niskosłodzony 40g Ser biały plastry**(MLE)** 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Winogron 80g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Ser biały plastry**(MLE)** 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Winogron 80g Herbata owocowa b/c 250ml	Makaron na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Dżem niskosłodzony 40g Ser biały plastry**(MLE)** 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Dżem niskosłodzony 40g Ser biały plastry**(MLE)** 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Winogron 80g Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Dżem niskosłodzony 40g Ser biały plastry**(MLE)** 40g Pomidor cherry 40g Liść sałaty Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Dżem niskosłodzony 40g Ser biały plastry**(MLE)** 40g Pomidor cherry 40g Winogron 80g Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g			Maślanka **(MLE)** 100 ml	
OBIAD	Zupa kapuśniak **(SEL)** 350ml Mielony **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Mizeria **(MLE)** 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kapuśniak **(SEL)** 350ml Mielony pieczony **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Mizeria **(MLE)** 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa z ryżem **(SEL)** 350ml Mielony pieczony **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Mizeria **(MLE)** 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kapuśniak **(SEL)** 350ml Mielony **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Mizeria **(MLE)** 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa z ryżem **(SEL)** 300ml Mielony **(GLU, PSZ, JAJ)** 60g Ziemniaki 100g Mizeria **(MLE)** 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa z ryżem **(SEL)** 350ml Mielony pieczony **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Mizeria **(MLE)** 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Koktajl truskawkowy na jogurcie **(MLE)** 150 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 40g Kiełki fasoli 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1752 kcal B: 80,9g T: 52g NKT: 22,1g W: 252,9g C: 45,8g Bł: 24,6g Sól: 7,4g	Energia: 1710 kcal B: 86,3g T: 52,5g NKT: 20g W: 241g C: 25,4g Bł: 30g Sól: 9,2g	Energia: 1911 kcal B: 87,4g T: 45,8g NKT: 21,8g W: 289g C: 60,3g Bł: 21,2g Sól: 7g	Energia: 1869 kcal B: 86,8g T: 55,7g NKT: 23,3g W: 257,6g C: 57,2g Bł: 20g Sól: 7,9g	Energia: 1364 kcal B: 62,3g T: 36g NKT: 17,9g W: 207g C: 39,8g Bł: 20,9g Sól: 5,4g	Energia: 1831 kcal B: 84,9g T: 42,6g NKT: 20,9g W: 289g C: 48,9g Bł: 25,8g Sól: 6,7g

ŚRODA 19.06.2024

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 Jajko na twardo z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Szynka drobiowa**(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajko na twardo z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Szynka drobiowa**(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajko na twardo **(JAJ)** 1szt Szynka drobiowa**(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajko na twardo z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Szynka drobiowa**(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 15g Jajko na twardo **(JAJ)** 1szt Szynka drobiowa**(GLU, PSZ, SEL)** 20g Pomidor 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajko na twardo z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Szynka drobiowa**(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa marchewkowa **(SEL, MLE)** 350ml Łazanki z mięsem **(GLU, PSZ)** 350g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa **(SEL, MLE)** 350ml Pieczony kurczak z warzywami sezonowymi 120g Kasza gryczana 200g Kompot 250ml(b/c gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa **(SEL, MLE)** 350ml Pieczony kurczak z warzywami sezonowymi 120g Kasza kuskus 200g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa **(SEL, MLE)** 350ml Łazanki z mięsem **(GLU, PSZ)** 350g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa **(SEL, MLE)** 300ml Pieczony kurczak z warzywami sezonowymi 80g Kasza kuskus 100g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa **(SEL, MLE)** 350ml Pieczony kurczak z warzywami sezonowymi 120g Kasza gryczana 200g Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Herbatniki **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasztet **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 60g Liść sałaty Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasztet **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 60g Liść sałaty Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasztet **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1894 kcal B: 71,1g T: 68,9g NKT: 24,1g W: 257g C: 31,2g Bł: 24,5g Sól: 7,1g	Energia: 1990 kcal B: 90,8g T: 72,5g NKT: 24,9g W: 263g C: 21,1g Bł: 36,1g Sól: 8g	Energia: 1703 kcal B: 84,8g T: 50,7g NKT: 19,7g W: 226g C: 34,8g Bł: 15,7g Sól: 7,2g	Energia: 2042 kcal B: 76g T: 72,7g NKT: 25,1g W: 272g C: 42,5g Bł: 21,4g Sól: 7,7g	Energia: 1472 kcal B: 69g T: 42,2g NKT: 15,4g W: 211g C: 27,4g Bł: 18,7g Sól: 5,7g	Energia: 1850 kcal B:88,1g T: 62,9g NKT: 24,2g W: 249g C: 25g Bł: 28,9g Sól: 7,1g

CZWARTEK 20.06.2024

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 Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pasta z ciecierzycy 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pasta z ciecierzycy 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Truskawki 100g Herbata owocowa b/c 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pasta twarogowa **(MLE)** 50g Liść sałaty Pomidor 40g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pasta z ciecierzycy 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Liść sałaty Pomidor 40g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pasta z ciecierzycy 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Pomidor 40g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa **(MLE)** 50g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną **(GLU, SEL)** 350ml Naleśniki z twarogiem i polewą brzoskwiniową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną **(GLU, SEL)** 350ml Leczo z soczewicą i cukinia z pomidorami 120g Ryż brązowy 200g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną **(GLU, SEL)** 350ml Naleśniki z twarogiem i polewą brzoskwiniową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną **(GLU, SEL)** 350ml Naleśniki z twarogiem i polewą brzoskwiniową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną **(GLU, SEL)** 300ml Naleśniki z twarogiem i polewą brzoskwiniową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną **(GLU, SEL)** 350ml Naleśniki z twarogiem i polewą brzoskwiniową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 2 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Salami klasyczne **(GLU, PSZ)** 60g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Salami klasyczne **(GLU, PSZ)** 60g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Salami klasyczne **(GLU, PSZ)** 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1887 kcal B: 76,9g T: 52,1g NKT: 21,6g W: 298,5g C: 51g Bł: 51,7g Sól: 9g	Energia: 2038 kcal B: 86,6g T: 48,9g NKT: 16,7g W: 336g C: 25g Bł: 45,3g Sól: 8,4g	Energia: 1967 kcal B: 79,4g T: 55,5 NKT: 22,4g W: 298,5g C: 62,4g Bł: 31,1g Sól: 9,3g	Energia: 2018 kcal B: 82,8g T: 57,5g NKT: 23,6g W: 303g C: 67,1g Bł: 31,1g Sól: 9,4g	Energia: 1579 kcal B: 61,8g T: 37,1g NKT: 14,3g W: 265g C: 50,4g Bł: 28,2g Sól: 6,7g	Energia: 1887 kcal B: 76,9g T: 52,1g NKT: 21,6g W: 298,5g C: 51g Bł: 51,7g Sól: 9g

PIĄTEK 21.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Serek wiejski **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną b/c 250ml	Kasza manna na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix (**GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa kalafiorowa **(MLE, SEL)** 350ml Ryba po grecku z warzywami **(RYB, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa kalafiorowa **(MLE, SEL)** 350ml Ryba po grecku z warzywami **(RYB, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Ryba po grecku z warzywami **(RYB, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa kalafiorowa **(MLE, SEL)** 350ml Ryba po grecku z warzywami **(RYB, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 300ml Ryba po grecku z warzywami **(RYB, SEL)** 60g Ziemniaki 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa kalafiorowa **(MLE, SEL)** 350ml Ryba po grecku z warzywami **(RYB, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Pudding chia z musem truskawkowym **(MLE)** 140 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor cherry 40g Ogórek 40g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor cherry 40g Ogórek 40g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor cherry 40g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor cherry 40g Ogórek 40g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE**) 10g Szynka z liściem **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor cherry 40g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor cherry 40g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 1851 kcal B: 96,2g T: 44,7g NKT: 17,8g W: 275g C: 33,6g Bł: 31g Sól: 9,8g	Energia: 1868 kcal B: 98,1g T: 46,7g NKT: 16,6g W: 284,5g C: 24,3g Bł: 37,3g Sól: 9,9g	Energia: 1854 kcal B: 92,3g T: 49,4g NKT: 19,5g W: 260g C: 34,1g Bł: 15,6g Sól: 9,6g	Energia: 1950 kcal B: 102,3g T: 50g NKT: 19,8g W: 279g C: 48,4g Bł: 26,1g Sól: 9,9g	Energia: 1620 kcal B: 79,1g T: 41,7g NKT: 14,5g W: 241g C: 27g Bł: 23g Sól: 6,6g	Energia: 1851 kcal B: 96,2g T: 44,7g NKT: 17,8g W: 275g C: 33,6g Bł: 31g Sól: 9,9g

SOBOTA 22.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 50g Ogórek zielony 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Arbuz 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 50g Ogórek zielony 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Arbuz 100g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Serek kanapkowy **(MLE)** 50g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 50g Ogórek zielony 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g Arbuz 100g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Schab cygański **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 50g Papryka 50g Pomidor 40g Arbuz 100g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pieczarkowa **(MLE, SEL)** 350ml Gulasz z podrobów **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa pieczarkowa **(MLE, SEL)** 350ml Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 350ml Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa pieczarkowa **(MLE, SEL)** 350ml Gulasz z podrobów 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 300ml Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 60g Kasza jęczmienna **(GLU)** 100g Surówka letnia 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk	Zupa pieczarkowa **(MLE, SEL)** 350ml Gulasz z podrobów **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłk
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Koktajl owocowy **(MLE)** 140 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Ogórek kiszony 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SEL)** 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SEL)** 60g Pomidor 40g Papryka 40g Herbata miętowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 1851 kcal B: 96,2g T: 44,7g NKT: 17,8g W: 275g C: 33,6g Bł: 31g Sól: 9,8g	Energia: 1868 kcal B: 98,1g T: 46,7g NKT: 16,6g W: 284,5g C: 24,3g Bł: 37,3g Sól: 9,9g	Energia: 1854 kcal B: 92,3g T: 49,4g NKT: 19,5g W: 260g C: 34,1g Bł: 15,6g Sól: 9,6g	Energia: 1950 kcal B: 102,3g T: 50g NKT: 19,8g W: 279g C: 48,4g Bł: 26,1g Sól: 9,9g	Energia: 1620 kcal B: 79,1g T: 41,7g NKT: 14,5g W: 241g C: 27g Bł: 23g Sól: 6,6g	Energia: 1851 kcal B: 96,2g T: 44,7g NKT: 17,8g W: 275g C: 33,6g Bł: 31g Sól: 9,9g

NIEDZIELA 23.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 80g Mortadela **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Papryka 40g Ogórek zielony 40g Gruszka 1szt Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 80g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Papryka 40g Ogórek zielony 40g Gruszka 1szt Kawa zbożowa b/c **(GLU, PSZ)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 80g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 30g Pomidor 40g Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 80g Mortadela **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Papryka 40g Ogórek zielony 40g Gruszka 1szt Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajecznica ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SEL)** 20g Pomidor 40g Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 80g Mortadela **(GLU, PSZ, SEL)** 50g Papryka 40g Pomidor 40g Gruszka 1szt Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladki drobiowe z farszem szpinakowym **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka colesław **(GOR)** 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladki drobiowe z farszem szpinakowym **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka colesław **(GOR)** 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladki drobiowe z farszem szpinakowym **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladki drobiowe z farszem szpinakowym **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka colesław **(GOR)** 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 300ml Roladki drobiowe z farszem szpinakowym **(GLU, PSZ, JAJ)** 60g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladki drobiowe z farszem szpinakowym **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Jogurt naturalny z brzoskwinią **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek ziołowy **(MLE)** 60g Rukola 5g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek ziołowy **(MLE)** 60g Rukola 5g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek ziołowy **(MLE)** 60g Sałata 5g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek ziołowy **(MLE)** 60g Rukola 5g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek ziołowy **(MLE)** 60g Pomidor 40g Papryka 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2051 kcal B: 96,2g T: 44,7g NKT: 17,8g W: 275g C: 33,6g Bł: 31g Sól: 9,8g	Energia: 2168 kcal B: 98,1g T: 46,7g NKT: 16,6g W: 284,5g C: 24,3g Bł: 37,3g Sól: 9,9g	Energia: 2054 kcal B: 92,3g T: 49,4g NKT: 19,5g W: 260g C: 34,1g Bł: 15,6g Sól: 9,6g	Energia: 2050 kcal B: 102,3g T: 50g NKT: 19,8g W: 279g C: 48,4g Bł: 26,1g Sól: 9,9g	Energia: 1620 kcal B: 79,1g T: 41,7g NKT: 14,5g W: 241g C: 27g Bł: 23g Sól: 6,6g	Energia: 1851 kcal B: 96,2g T: 44,7g NKT: 17,8g W: 275g C: 33,6g Bł: 31g Sól: 9,9g