PONIEDZIAŁEK 01.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Pomidor ze szczypiorkiem 50g Rukola 5g Brzoskwinia 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor ze szczypiorkiem 50g Rukola 5g Brzoskwinia 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor bez szczypiorku 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Pomidor ze szczypiorkiem 50g Rukola 5g Brzoskwinia 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 150ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 20g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Pomidor bez szczypiorku 50g Sałata 5g Brzoskwinia 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Pomidor bez szczypiorku 50g Brzoskwinia 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Jarzynowa z fasolką szparagową **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową **(GLU,MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Jarzynowa z fasolką szparagową **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80g **(MLE, GLU, PSZ)** Kasza pęczak (**GLU)** Surówka z młodej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Jarzynowa bez fasolki szparagowej **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową **(GLU,MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Jarzynowa z fasolką szparagową **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80g **(MLE, GLU, PSZ)** Kasza pęczak (**GLU)** Surówka z młodej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Jarzynowa bez fasolki szparagowej **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową **(GLU,MLE)** 250g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Jarzynowa bez fasolki szparagowej **(MLE, SEL)** 350ml Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową **(GLU,MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Koktajl truskawkowy na maślance **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, SOJ, SEL, RYB)** 30g Wędlina konserwowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Liście szpinaku 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, SOJ, SEL, RYB)** 30g Wędlina konserwowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Liście szpinaku 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina konserwowa **(GLU, SOJ, GOR)** 60g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, SOJ, SEL, RYB)** 30g Wędlina konserwowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Liście szpinaku 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina konserwowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, SOJ, SEL, RYB)** 30g Wędlina konserwowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2154 kcal B: 81,8g T:57g NKT: 28,1g W: 347g C: 59,3g Bł: 34,2g Sól: 9,9g	Energia: 2421 kcal B: 120,7g T: 75,1g NKT: 27g W: 340,5g C: 35,4g Bł: 56,4g Sól: 9,7g	Energia: 2206 kcal B: 82,5g T: 60,1g NKT: 29,1g W: 341g C: 67,8g Bł: 27,1g Sól: 9,8g	Energia: 2500 kcal B: 123,5g T: 78,9g NKT: 30,6g W:336g C: 57,4g Bł: 46,6g Sól: 9,9g	Energia: 1561 kcal B: 59,2g T: 31,8g NKT: 16,1g W: 275,5g C: 52g Bł: 27,6g Sól: 9,5g	Energia: 2126 kcal B: 80,1g T: 56,8g NKT: 28,1g W: 341g C: 56,4g Bł: 31,7g Sól: 9,9g

WTOREK 02.07.2024

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 Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Liść sałaty Arbuz 100g Herbata owocowa 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Liść sałaty Arbuz 100g Herbata czarna b/c 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Herbata owocowa 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Liść sałaty Arbuz 100g Herbata owocowa 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 150ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 20g Serek topiony **(MLE)** 20g Pomidor 50g Liść sałaty Arbuz 100g Herbata owocowa 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Pomidor 50g Liść sałaty Arbuz 100g Herbata owocowa 250m
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pieczarkowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Kotlet pożarski **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem cebulki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Kotlet mielony pieczony **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem cebulki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa marchewkowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Kotlet mielony pieczony **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z bez cebulki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka	Zupa pieczarkowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Kotlet pożarski **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem cebulki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka	Zupa marchewkowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 250ml Kotlet mielony pieczony **(GLU, PSZ, JAJ)** 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków z bez cebulki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka	Zupa pieczarkowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Kotlet pożarski **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem cebulki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Pudding chia z owocami 140g **(MLE)**	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa krakowska **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Pasta warzywna 30g Kiełki groszku 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa krakowska **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Pasta warzywna 30g Kiełki groszku 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa krakowska **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Pasta warzywna 30g Kiełki groszku 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa krakowska **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Pasta warzywna 30g Kiełki groszku 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa krakowska **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Pasta warzywna 30g Kiełki groszku 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa krakowska **(GLU, SOJ, GOR)** 40g Pasta warzywna 30g Kiełki groszku 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1940 kcal B: 76g T: 68,6g NKT: 27,2g W: 270g C: 34,2g Bł: 26,9g Sól: 7,9g	Energia: 2071 kcal B: 79,7g T: 76g NKT: 27g W: 286g C: 28,8g Bł: 34,1g Sól: 8,8g	Energia: 2027 kcal B: 77,9g T: 71,7g NKT: 28,2g W: 272,6g C: 46,5g Bł: 22,9g Sól: 8,5g	Energia: 2071 kcal B: 81,9g T: 73,8g NKT: 29,4g W: 274g C: 50,3g Bł: 22,3g Sól: 8,5g	Energia: 1541 kcal B: 60,3g T: 54,2g NKT: 18,2g W: 217g C: 37,3g Bł: 27,2g Sól: 6,3g	Energia: 1940 kcal B: 76g T: 68,6g NKT: 27,2g W: 270g C: 34,2g Bł: 26,9g Sól: 7,9g

ŚRODA 03.07.2024

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 drobiowa (**GLU, PSZ, SEL, SOJ)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SEL, SOJ)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Papryka 50g Sałata 20g Brzoskwinia 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki miodowe na mleku (**GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SEL, SOJ)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (**GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SEL, SOJ)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (**GLU, PSZ, MLE)** 150ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SEL, SOJ)** 20g Ser żółty **(MLE)** 20g Pomidor 50g Sałata 20g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (**GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SEL, SOJ)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Papryka 50g Sałata 20g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese **(GLU, PSZ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty świderki z sosem bolognese **(GLU, PSZ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese **(GLU, PSZ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese **(GLU, PSZ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 250ml Makaron świderki z sosem bolognese **(GLU, PSZ)** 250g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese **(GLU, PSZ)** 350g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Jogurt naturalny z owocami **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Serek paprykowy **(MLE)** 30g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Serek paprykowy **(MLE)** 30g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Serek paprykowy **(MLE)** 30g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Serek paprykowy **(MLE)** 30g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Serek paprykowy **(MLE)** 20g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Serek paprykowy **(MLE)** 30g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2010 kcal B: 85g T: 64,2g NKT: 29,9g W: 292g C: 48g Bł: 34,1g Sól: 9,9g	Energia: 2066 kcal B: 85,5g T: 64,9g NKT: 28,9g W: 306,2g C: 40g Bł: 37,9g Sól: 9,9g	Energia: 2158 kcal B: 89,8g T: 67,9g NKT: 31g W: 307 mg C: 59,4g Bł: 31g Sól: 9,9g	Energia: 2219 kcal B: 93,3g T: 71,2g NKT: 33,1g W: 311g C: 64,1g Bł: 31g Sól: 9,9g	Energia: 1669 kcal B: 70,8g T: 47,4g NKT: 20,7g W: 258,4g C: 49,6g Bł: 33g Sól: 8,7g	Energia: 2010 kcal B: 85g T: 64,2g NKT: 29,9g W: 292g C: 48g Bł: 34,1g Sól: 9,9g

CZWARTEK 04.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 150ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Schab z liściem **(GLU, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350ml Panierowana ryba z cytryną (**GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350ml Pieczona ryba z cytryną (**RYB)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa jarzynowa **(SEL)** 250ml Pieczona ryba z cytryną (**RYB)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350ml Panierowana ryba z cytryną (**GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa **(SEL)** 250ml Pieczona ryba z cytryną (**RYB)** 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350ml Panierowana ryba z cytryną (**GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Koktajl bananowy **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Filet złocisty **(GLU, SOJ, SEL)** 20g Tyrolska **(GLU, SOJ, SEL)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2186 kcal B: 103,9g T: 64,1g NKT: 20,6g W: 320g C: 62g Bł: 41,4g Sól: 9,7g	Energia: 2161 kcal B: 93,8g T: 66,9g NKT: 18,6g W: 319g C: 51,6g Bł: 43,1g Sól: 9,3g	Energia: 19023 kcal B: 83,1g T: 51g NKT: 18,9g W: 291g C: 72,9g Bł: 35,2g Sól: 9,9g	Energia: 2303 kcal B: 109,7g T: 67,8g NKT: 21,8g W: 325,6g C: 73,3g Bł: 36,8g Sól: 9,9g	Energia: 1521 kcal B: 70,3g T: 43,3g NKT: 16,3g W: 233g C: 52,4g Bł: 32,1g Sól: 8,8g	Energia: 2076 kcal B: 104,6g T: 58,9g NKT: 19,8g W: 302g C: 47,3g Bł: 38,3g Sól: 8,9g

PIĄTEK 05.07.2024

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 Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska krakowska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Ogórek małosolny 50g Roszpunka 5g Truskawki 100g Herbata z cytryną 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska krakowska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Ogórek małosolny 50g Roszpunka 5g Truskawki 100g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Roszpunka 5g Herbata z cytryną 250m	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska krakowska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Ogórek małosolny 50g Roszpunka 5g Truskawki 100g Herbata z cytryną 250m	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 150ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Roszpunka 5g Herbata z cytryną 250m	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska krakowska **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Ogórek małosolny 50g Roszpunka 5g Truskawki 100g Herbata z cytryną 250m
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem pomidorowy z grzankami **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Pierogi ruskie okraszone cebulką z dodatkiem jogurtu naturalnego **(GLU, PSZ, MLE)** 6szt/100ml Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Krem pomidorowy z grzankami **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Kasza bulgur (**GLU)** Letnia sałatka z pomidora i ogórka 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Krem pomidorowy z grzankami **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Pierogi ruskie z dodatkiem jogurtu naturalnego **(GLU, PSZ, MLE)** 6szt/100ml Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Krem pomidorowy z grzankami **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Kasza bulgur (**GLU)** Letnia sałatka z pomidora i ogórka 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Krem pomidorowy z grzankami **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 250ml Pierogi ruskie z dodatkiem jogurtu naturalnego **(GLU, PSZ, MLE)** 4szt/100ml Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Krem pomidorowy z grzankami **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350ml Pierogi ruskie okraszone cebulką z dodatkiem jogurtu naturalnego **(GLU, PSZ, MLE)** 6szt/100ml Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 20g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina z warzywami **(GLU, SOJ, SEL)** 20g Serek ziołowy **(MLE)** 20g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1993 kcal B: 78,8g T: 75g NKT: 30,8g W: 272g C: 34,4g Bł: 28,1g Sól: 9,8g	Energia: 2066 kcal B: 91,2g T: 73,1g NKT: 27,2g W: 285,7g C: 28,6g Bł: 45,1g Sól: 9,9g	Energia: 2046 kcal B: 80,7g T: 77,9g NKT: 31,7g W: 266g C: 42,3g Bł: 21,7g Sól: 9,2g	Energia: 2135 kcal B: 93,9g T: 77,2g NKT: 30,9g W: 281g C: 50,6g Bł: 37,8g Sól: 9,9g	Energia: 1691 kcal B: 64,1g T: 59,4g NKT: 21,6g W: 241g C: 28,6g Bł: 21,3g Sól: 6,6g	Energia: 1993 kcal B: 78,8g T: 75g NKT: 30,8g W: 272g C: 34,4g Bł: 28,1g Sól: 9,9g

SOBOTA 06.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Rukola 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Rukola 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Rukola 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Rukola 5g 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 z soczewicy **(MLE, SEL)** 350ml Leczo z kiełbasą **(GLU, SOJ, SEL)** 150g Ryż 200g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z soczewicy **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka duszony z warzywami korzeniowymi **(SEL, MLE)** 150g Ryż brązowy 200g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa warzywna z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka duszony z warzywami korzeniowymi **(SEL, MLE)** 150g Ryż 200g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z soczewicy **(MLE, SEL)** 350ml Leczo z kiełbasą **(GLU, SOJ, SEL)** 150g Ryż 200g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ziemniakami **(MLE, SEL)** 250ml Filet z kurczaka duszony z warzywami korzeniowymi **(SEL, MLE)** 100g Ryż 100g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z soczewicy **(MLE, SEL)** 350ml Leczo z kiełbasą **(GLU, SOJ, SEL)** 150g Ryż 200g Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Galaretka z owocami 140g	
	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Pasztet **(GLU, SOJ, SEL** 30g Liść sałaty 5g Herbata miętowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, SOJ, SEL** 30g Pasztet **(GLU, SOJ, SEL** 30g Liść sałaty 5g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, SOJ, SEL** 30g Liść sałaty 5g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, SOJ, SEL** 30g Pasztet **(GLU, SOJ, SEL** 30g Liść sałaty 5g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka gotowana **(GLU, SOJ, SEL** 30g Liść sałaty 5g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, SOJ, SEL** 30g Pasztet **(GLU, SOJ, SEL** 30g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2052 kcal B: 86,6g T: 62,7g NKT: 25g W: 307g C: 48,8g Bł: 36,6g Sól: 8,3g	Energia: 2256 kcal B: 91,3g T: 72,6g NKT: 26,5g W: 328g C: 46,5g Bł: 35g Sól: 8,7g	Energia: 2163 kcal B: 89,3g T: 54,7g NKT: 23,8g W: 336,9g C: 69,1g Bł: 29,6g Sól: 9,9g	Energia: 2193 kcal B: 92,5g T: 69,3g NKT: 28,1g W: 311g C: 64,8g Bł: 32g Sól: 8,7g	Energia: 1776 kcal B: 74,6g T: 35,3g NKT: 35,3g W: 302g C: 58,3g Bł: 27,2g Sól: 8,9g	Energia: 2052 kcal B: 86,6g T: 62,7g NKT: 25g W: 307g C: 48,8g Bł: 36,6g Sól: 8,3g

NIEDZIELA 07.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku**(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska na ciepło z ketchupem **(GLU, SOJ, SEL)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska na ciepło z ketchupem **(GLU, SOJ, SEL)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Brzoskwinia 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku**(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku**(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska na ciepło z ketchupem **(GLU, SOJ, SEL)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku**(GLU, MLE)** 150ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 20g Pomidor 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku**(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska na ciepło z ketchupem **(GLU, SOJ, SEL)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Banan 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Zrazy w sosie **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą **(GLU, PSZ)** 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Filet z kurczaka w delikatnym sosie **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą **(GLU, PSZ)** 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Filet z kurczaka w delikatnym sosie **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Zrazy w sosie **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą **(GLU, PSZ)** 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 250ml Filet z kurczaka w delikatnym sosie **(GLU, PSZ, MLE)** 60g Ziemniaki 100g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Zrazy w sosie **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą **(GLU, PSZ)** 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Budyń śmietankowy **(MLE)** 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Plaster sera białego **(MLE)** 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Plaster sera białego **(MLE)** 30g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Plaster sera białego **(MLE)** 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Plaster sera białego **(MLE)** 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina wieprzowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Plaster sera białego **(MLE)** 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Plaster sera białego **(MLE)** 30g Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2165 kcal B: 118g T: 69,3g NKT: 32g W: 283g C: 46,8g Bł: 28,9g Sól: 7,2g	Energia: 2128 kcal B: 118g T: 66,8g NKT: 29,2g W: 280,5g C: 28,6g Bł: 32g Sól: 8,5g	Energia: 2172 kcal B: 116g T: 70,4g NKT: 29,4g W: 273g C: 60,6g Bł: 22,4g Sól: 7,1g	Energia: 2282 kcal B: 124g T: 73,2g NKT: 33,3g W: 288g C: 58,1g Bł: 24,3g Sól: 7,6g	Energia: 1675 kcal B: 89,4g T: 50,9g NKT: 21,9g W: 228g C: 49,7g Bł: 19,6g Sól: 4,8g	Energia: 2165 kcal B: 118g T: 69,3g NKT: 32g W: 283g C: 46,8g Bł: 28,9g Sól: 7,2g