PONIEDZIAŁEK 29.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (**GLU, SOJ, SEL**) 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Papryka 50g Rzodkiew biała 40g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (**GLU, SOJ, SEL**) 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Papryka 50g Rzodkiew biała 40g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (**GLU, SOJ, SEL**) 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (**GLU, SOJ, SEL**) 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Papryka 50g Rzodkiew biała 40g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Polędwica sopocka (**GLU, SOJ, SEL**) 20g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Pomidor 50g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (**GLU, SOJ, SEL**) 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Papryka 50g Rzodkiew biała 40g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym **(SEL)** 350ml Sznycel ministerski **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym **(SEL)** 350ml Sznycel ministerski **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z bez mleczka kokosowego **(SEL)** 350ml Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym **(SEL)** 350ml Sznycel ministerski **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z bez mleczka kokosowego **(SEL)** 300ml Filet z kurczaka pieczony 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym **(SEL)** 350ml Sznycel ministerski **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka gotowana (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2018 kcal B: 73,4g T: 84,1g NKT: 35,9g W: 266,7g C: 50,7g Bł: 29g Sól: 9,5g	Energia: 2149 kcal B: 77,1g T: 91,9g NKT: 35,3g W: 280g C: 45,1g Bł: 33,4g Sól: 8,9g	Energia: 2082 kcal B: 82,5g T: 85,4g NKT: 36,3g W: 259g C: 63g Bł: 23,9g Sól: 9,7g	Energia: 2149 kcal B: 79,4g T: 89,3g NKT: 38,1g W: 271g C: 66,8g Bł: 24,4g Sól: 9,9g	Energia: 1639 kcal B: 57,4g T: 55,5g NKT: 20g W: 247,3g C: 49,9g Bł: 26,5g Sól: 7,1g	Energia: 2018 kcal B: 73,4g T: 84,1g NKT: 35,9g W: 266,7g C: 50,7g Bł: 29g Sól: 9,5g

WTOREK 30.07.2024

Posił	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, JAJ, MLE)** 40g Pierś wędzona **(GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 40g Liść sałaty 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, JAJ, MLE)** 40g Pierś wędzona **(GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 40g Liść sałaty 5g Nektarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, JAJ, MLE)** 40g Pierś wędzona **(GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 40g Liść sałaty 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, JAJ, MLE)** 40g Pierś wędzona **(GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 40g Liść sałaty 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix (**GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta rybna **(RYB, JAJ, MLE)** 20g Pierś wędzona **(GLU, SOJ, SEL**) 20g Pomidor 40g Liść sałaty 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix (**GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, JAJ, MLE)** 40g Pierś wędzona **(GLU, SOJ, SEL**) 50g Pomidor 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa barszcz biały **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Jajko sadzone **(JAJ)** 2szt Ziemniaki 200g Sałata lodowa z jogurtem **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Jajko sadzone **(JAJ)** 2szt Ziemniaki 200g Sałata lodowa z jogurtem **(MLE)** 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Jajko gotowane **(JAJ)** 2szt Ziemniaki 200g Sałata lodowa z jogurtem **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Jajko sadzone **(JAJ)** 2szt Ziemniaki 200g Sałata lodowa z jogurtem **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały **(GLU, PSZ, SEL)** 300ml Jajko gotowane **(JAJ)** 2szt Ziemniaki 100g Sałata lodowa z jogurtem **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz biały **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Jajko sadzone **(JAJ)** 2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka eksportowa (**GLU, SOJ, SEL**)50g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka eksportowa (**GLU, SOJ, SEL**)50g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g Herbata czarna b.c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka eksportowa (**GLU, SOJ, SEL**)50g Pomidor 50g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka eksportowa (**GLU, SOJ, SEL**)50g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka eksportowa (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka eksportowa (**GLU, SOJ, SEL**)50g Rzodkiewka 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1973 kcal B: 90,1g T: 64,2g NKT: 31,5g W: 274g C: 34,9g Bł: 32,5g Sól: 7,9g	Energia: 2022 kcal B: 90,2g T: 68,8g NKT: 30,2g W: 279,5g C: 19,1g Bł: 36g Sól: 8,9g	Energia: 2017 kcal B: 92,7g T: 63,3g NKT: 29,9g W: 274g C: 46,3g Bł: 27,9g Sól: 8,1g	Energia: 2090 kcal B: 96,1g T: 67,9g NKT: 32,8g W: 278g C: 46,3g Bł: 27,9g Sól: 8,3g	Energia: 1540 kcal B: 71,1g T: 39,4g NKT: 16,2g W: 236g C: 35,9g Bł: 27,7g Sól: 5,7g	Energia: 1991 kcal B: 89,7g T: 61g NKT: 26,9g W: 288g C: 41,2g Bł: 35,4g Sól: 8,1g

ŚRODA 31.07.2024

Posił	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 z warzywami (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Kiełki buraka 5g Winogrona 80g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Kiełki buraka 5g Winogrona 80g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek zielony 50g Kiełki buraka 5g Winogrona 80g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami (**GLU, SOJ, SEL**) 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Kiełki buraka 5g Winogrona 80g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina z warzywami (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki buraka 5g Winogrona 80g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa fasolowa **(SEL)** 350ml Leniwe kluski z polewą truskawkową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa fasolowa **(SEL)** 350ml Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Kasza bulgur 200g Ogórek małosolny 2 szt Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Leniwe kluski z polewą truskawkową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa fasolowa **(SEL)** 350ml Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Kasza bulgur 200g Ogórek małosolny 2 szt Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus **(GLU, PSZ, SEL)** 300ml Leniwe kluski z polewą truskawkową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 250g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Leniwe kluski z polewą truskawkową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (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 Pasta z ciecierzycy 50g Szynka wieprzowa (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Liść sałaty 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta z ciecierzycy 50g Szynka wieprzowa (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Liść sałaty 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa (MLE) 50g Szynka drobiowa(GLU, SOJ, SEL) 50g Liść sałaty 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta z ciecierzycy 50g Szynka wieprzowa (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Liść sałaty 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa (MLE) 20g Szynka drobiowa(GLU, SOJ, SEL) 20g Liść sałaty 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta z ciecierzycy 50g Szynka wieprzowa (**GLU, SOJ, SEL**) 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2202 kcal B: 95,1g T: 61,5g NKT: 30,7g W: 339,9g C: 48,9g Bł: 38,9g Sól: 9,1g	Energia: 2282 kcal B: 110,8g T: 69,8g NKT: 30,3g W: 333g C: 39,9g Bł: 48,8g Sól: 9,9g	Energia: 2118 kcal B: 90,5g T: 50,4g NKT: 24,6g W: 335,6g C: 60,4g Bł: 27,3g Sól: 9,9g	Energia: 2364 kcal B: 113,2g T: 71,1g NKT: 32,7g W: 333g C: 60,7g Bł: 40g Sól: 9,9g	Energia: 1585 kcal B: 68,9g T: 28,6g NKT: 13,1g W: 279g C: 37,3g Bł: 27,5g Sól: 8,3g	Energia: 2182 kcal B: 89,6g T: 61,4g NKT: 30,7g W: 339g C: 48g Bł: 34,3g Sól: 9,9g

CZWARTEK 01.08.2024

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 Pasta twarogowa z dodatkiem suszonych pomidorów **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata lodowa 5g Nektarynka 1szt Herbata miętowa 250ml	Chleb graham**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa z dodatkiem suszonych pomidorów **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata lodowa 5g Nektarynka 1szt Herbata miętowa 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa bez dodatku suszonych pomidorów **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata lodowa 5g Nektarynka 1szt Herbata miętowa 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa z dodatkiem suszonych pomidorów **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata lodowa 5g Nektarynka 1szt Herbata miętowa 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta twarogowa bez dodatku suszonych pomidorów **(MLE)** 20g Schab z liściem **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Sałata lodowa 5g Nektarynka 1szt Herbata miętowa 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa z dodatkiem suszonych pomidorów **(MLE)** 40g Schab z liściem **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Nektarynka 1szt Herbata miętowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem **(GLU, MLE, SEL)** 350ml Karkówka w sosie pieczeniowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym **(GLU, MLE, SEL)** 350ml Pieczony filet z kurczaka w ziołach 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250 ml B/C (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem **(GLU, MLE, SEL)** 350ml Pieczony filet z kurczaka w ziołach 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem **(GLU, MLE, SEL)** 350ml Karkówka w sosie pieczeniowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem **(GLU, MLE, SEL)** 300ml Pieczony filet z kurczaka w ziołach 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem **(GLU, MLE, SEL)** 350ml Karkówka w sosie pieczeniowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Koktajl bananowy na kefirze **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Filet złocisty **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEL)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1986 kcal B: 91,8g T: 66,6g NKT: 29,2g W: 274g C: 36,6g Bł: 30,4g Sól: 9,9g	Energia: 2006 kcal B: 88,6g T: 68,9g NKT: 25,2g W: 276g C: 29,6g Bł: 33,2g Sól: 9,7g	Energia: 1912 kcal B: 88,4g T: 57,3g NKT: 26g W: 270g C: 51,6g Bł: 26,7g Sól: 9,9g	Energia: 2117 kcal B: 97,8g T: 71,9g NKT: 31,4g W: 279g C: 52,7g Bł: 25,8g Sól: 9,9g	Energia: 1448 kcal B: 69,6g T: 35g NKT: 13,8g W: 233g C: 53,7g Bł: 29,3g Sól: 7,6g	Energia: 1950 kcal B: 92,7g T: 59,1g NKT: 28,2g W: 282g C: 41,7g Bł: 32,5g Sól: 9,9g

PIĄTEK 02.08.2024

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 Kiełbasa żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Winogrono 60g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Winogrono 60g Herbata owocowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Winogrono 60g Herbata owocowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Winogrono 60g Herbata owocowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Winogrono 60g Herbata owocowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 50g Winogrono 60g Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa brokułowa **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z sosem carbonara z dodatkiem boczku **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa brokułowa **(MLE, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty z indykiem w delikatnym sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE) 250g** Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z indykiem w delikatnym sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE) 250g** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa brokułowa **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z sosem carbonara z dodatkiem boczku **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 300ml Makaron z indykiem w delikatnym sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE) 200g** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z sosem carbonara z dodatkiem boczku **(GLU, PSZ, JAJ)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 2szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek naturalny **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab pieczony **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek naturalny **(MLE)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2336 kcal B: 96,9g T: 91,5g NKT: 45,9g W: 300,8g C: 41,3g Bł: 29,9g Sól: 9,7g	Energia: 2090 kcal B: 88g T: 75,1g NKT: 32,7g W: 291,5g C: 30,6g Bł: 37,3g Sól: 9,1g	Energia: 2101 kcal B: 85,9g T: 71,9g NKT: 35,4g W: 289g C: 59,9g Bł: 26,1g Sól: 9,8g	Energia: 2453 kcal B: 102,7g T: 95,2g NKT: 47,2g W: 305g C: 52,6g Bł: 25,3g Sól: 9,9g	Energia: 1573 kcal B: 63,4g T: 18,9g NKT: 18,9g W: 253g C: 42g Bł: 27,8g Sól:8,3g	Energia: 2377 kcal B: 96,7g T: 91,9g NKT: 46g W: 311g C: 49g Bł: 31,5g Sól: 9,9g

SOBOTA 03.08.2024

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 Pierś z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g, Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 50g Ogórek 40g Rukola 5g Arbuz 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g, Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 50g Ogórek 40g Rukola 5g Morele 100g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g, Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 50g Pomidor 50g Sałata 5g Morele 100g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g, Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 50g Ogórek 40g Rukola 5g Arbuz 100g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pierś z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g, Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 50g Pomidor 50g Sałata 5g Morele 100g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g, Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 50g Rzodkiewka 30g Pomidor 50g Arbuz 100g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml	c	
OBIAD	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ)** 350ml Krokiety ze szpinakiem polane sosem czosnkowym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/50ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ)** 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Kasza bulgur 200g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw **(SEL, MLE)** 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Kasza kuskus 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ)** 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Kasza bulgur 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw **(SEL, MLE)** 300ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 100g Kasza kuskus 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem **(GLU, PSZ, JAJ)** 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Kasza bulgur 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka gotowana **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Kiełki buraka 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2210 kcal B: 105,8g T: 90,1g NKT: 33,5g W: 260g C: 28,1g Bł: 27g Sól: 8,3g	Energia: 2519 kcal B: 124,9g T: 84,5g NKT: 27,7g W: 336g C: 25,8g Bł: 43,7g Sól: 9,2g	Energia: 2142 kcal B: 93,6g T: 70,7g NKT: 31,9g W: 284,5g C: 40,9g Bł: 18,1g Sól: 8,6g	Energia: 2520 kcal B: 128,9g T: 84,4g NKT: 30,8g W: 320g C: 47,5g Bł: 34,9g Sól: 8,7g	Energia: 1491 kcal B: 66,1g T: 41,4g NKT: 15,4g W: 222,5g C: 28,6g Bł: 18g Sól: 3,6g	Energia: 2407 kcal B: 120,5g T: 82,7g NKT: 32,8g W: 315g C: 32,2g Bł: 38,5g Sól: 8g

NIEDZIELA 04.08.2024

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 Kiełbaska na ciepło z musztardą **(GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Ciasto 80g Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Kawa zbożowa b/c **(GLU, PSZ)** 250	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska na ciepło z musztardą **(GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Ciasto 80g Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)** 20g Serek ziołowy **(MLE)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250	Płatki kukurydziane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbaska na ciepło z musztardą **(GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)** 1szt Serek ziołowy **(MLE)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Ciasto 80g Kawa zbożowa **(GLU, PSZ)** 250
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z lanymi kluseczkami **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Udko 100g Ziemniaki 200g Kapusta pekińska z warzywami polana sosem winegret 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Udko 100g Ziemniaki 200g Kapusta pekińska z warzywami polana sosem winegret 100g Kompot 250 ml b/c(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z lanymi kluseczkami **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Udko 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z lanymi kluseczkami **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Udko 100g Ziemniaki 200g Kapusta pekińska z warzywami polana sosem winegret 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z lanymi kluseczkami **(GLU, PSZ, SEL)** 300ml Udko 60g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z lanymi kluseczkami **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Udko 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (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 Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Plaster sera białego **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Plaster sera białego **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Plaster sera białego **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Plaster sera białego **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Plaster sera białego **(MLE)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Plaster sera białego **(MLE)** 40g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2016 kcal B: 92,8g T: 80,4g NKT: 32,5g W: 245g C: 29,5g Bł: 24g Sól: 8,6g	Energia: 2078 kcal B: 95,9g T: 83,2g NKT: 32g W: 254g C: 23,6g Bł: 29,2g Sól: 8,4g	Energia: 2092 kcal B: 95.6g T: 79g NKT: 33,1g W: 255g C: 43,6g Bł: 19,7g Sól: 9,1gg	Energia: 2157 kcal B: 98,8g T: 86,9g NKT: 35,6g W: 250g C: 45,6g Bł: 19,4g Sól: 9g	Energia: 1532 kcal B: 68,8g T: 51,7g NKT: 18,5g W: 211g C: 33,9g Bł: 20,6g Sól: 6,5g	Energia: 2012 kcal B: 93,1g T: 75,3g NKT: 32,1g W: 255g C: 32,2g Bł: 24,3g Sól: 8,8g