PONIEDZIAŁEK 12.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab bednarza (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 50g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata owocowa 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab bednarza (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 50g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab bednarza (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 50g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata owocowa 250m	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab bednarza (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 50g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata owocowa 250m	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab bednarza (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 20g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata owocowa 250m	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab bednarza (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski bez szczypiorku **(MLE)** 50g Papryka 50g Gruszka 1szt Herbata owocowa 250m
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese posypany serem **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty świderki z sosem bolognese posypany serem **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese posypany serem **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese posypany serem **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 300ml Makaron świderki z sosem bolognese posypany serem **(GLU, PSZ, MLE)** 250g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa koperkowa z ziemniakami **(MLE, SEL)** 350ml Makaron świderki z sosem bolognese posypany serem **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Koktajl truskawkowy na kefirze **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka delikatesowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka delikatesowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2109 kcal B: 84,3g T: 63,6g NKT: 31,4g W: 321g C: 52,7g Bł: 35,5g Sól: 9,9g	Energia: 2203 kcal B: 89,9g T: 69,6g NKT: 27g W: 332g C: 47,4g Bł: 46,4g Sól: 9,9g	Energia: 2189 kcal B: 86,7g T: 66,8g NKT: 32,4g W: 321g C: 64,1g Bł: 30,9g Sól: 9,9g	Energia: 2222 kcal B: 92,6g T: 65,2g NKT: 29,4g W: 326g C: 67,9g Bł: 31,9g Sól: 9,9g	Energia: 1592 kcal B: 68g T: 39,3g NKT: 17,4g W: 259,9g C: 53,6g Bł: 31,3g Sól: 9,8g	Energia: 2109 kcal B: 84,3g T: 63,6g NKT: 31,4g W: 321g C: 52,7g Bł: 35,5g Sól: 9,9g

WTOREK 13.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Papryka 40g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Papryka 40g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Papryka 40g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Kiełbasa żywiecka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek ziołowy **(MLE)** 20g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki żytnie na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Papryka 40g Rzodkiewka 30g Banan 1szt Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa grochowa **(SEL)** 350ml Leczo podane z ryżem **(GLU)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grochowa **(SEL)** 350ml Leczo podane z ryżem pełnoziarnistym **(GLU)** 350g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa warzywna z ziemniakami **(SEL)** 350ml Leczo podane z ryżem **(GLU)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grochowa **(SEL)** 350ml Leczo podane z ryżem **(GLU)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa warzywna z ziemniakami **(SEL)** 300ml Leczo podane z ryżem **(GLU)** 250g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grochowa **(SEL)** 350ml Leczo podane z ryżem **(GLU)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka cygańska (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet drobiowy (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka cygańska (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet drobiowy (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka cygańska (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka cygańska (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet drobiowy (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka cygańska (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka cygańska (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet drobiowy (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2298 kcal B: 87,4g T: 64,1g NKT: 30,9g W: 369g C: 55,9g Bł: 42,1g Sól: 9,9g	Energia: 2372 kcal B: 91,6g T: 68,6g NKT: 30,5g W: 375g C: 50g Bł: 48,2g Sól: 9,9g	Energia: 2323 kcal B: 86,6g T: 66,9g NKT: 31,8g W: 359,9g C: 66,8g Bł: 34,2g Sól: 9,9g	Energia: 2439 kcal B: 93,5g T: 70,7g NKT: 34g W: 373g C: 71,9g Bł: 37,5g Sól: 9,9g	Energia: 1685 kcal B: 62,6g T: 35,5g NKT: 15,1g W: 302g C: 68,2g Bł: 35,8g Sól: 8,9g	Energia: 2298 kcal B: 87,4g T: 64,1g NKT: 30,9g W: 369g C: 55,9g Bł: 42,1g Sól: 9,9g

ŚRODA 14.08.2024

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 Filet złocisty (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Ogórek 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Ogórek 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Ogórek 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Filet złocisty (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Ser salami **(MLE)** 40g Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Filet złocisty (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser salami **(MLE)** 40g Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Naleśniki na słodko z polewą owocową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywnym z ciecierzycą (GLU, PSZ) 350g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Naleśniki na słodko z polewą owocową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywnym z ciecierzycą (GLU, PSZ) 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą **(GLU, PSZ, SEL)** 300ml Naleśniki na słodko z polewą owocową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krupnik z kaszą **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Naleśniki na słodko z polewą owocową **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 2szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Twarożek **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Twarożek **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Pomidor 50g Herbata owocowa b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Twarożek **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Twarożek **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka kanapkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Twarożek **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka kanapkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Twarożek **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2190 kcal B: 85,1g T: 69,8g NKT: 33,5g W: 325g C: 65,7g Bł: 34,3g Sól: 8350 mg	Energia: 2237 kcal B: 95,1g T: 74,6g NKT: 29,1g W: 324,6g C: 38,2g Bł: 51,1g Sól: 8,6g	Energia: 2267 kcal B: 87,4g T: 73g NKT: 34,5g W: 325g C: 76,7g Bł: 29,4g Sól: 8,6g	Energia: 2237 kcal B: 97,3g T: 72,5g NKT: 31,5g W: 313g C: 59,7g Bł: 39,3g Sól: 8,1g	Energia: 1653 kcal B: 58,3g T: 40,7g NKT: 16,3g W: 278,6g C: 59,9g Bł: 26,8g Sól: 6,2g	Energia: 2190 kcal B: 85,1g T: 69,8g NKT: 33,5g W: 325g C: 65,7g Bł: 34,3g Sól: 8,3g

CZWARTEK 15.08.2024

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 Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 100g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Arbuz 100g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 100g Serek wiejski **(MLE)** 40g Kiełki rzodkiewki 5g Morele 2szt Pomidor 50g Kawa zbożowa b/c **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 100g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 100g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Arbuz 100g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 70g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Płatki owsiane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka jarzynowa **(JAJ, GOR)** 100g Ser żółty **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki rzodkiewki 5g Arbuz 100g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladka faszerowana masłem ziołowym **(MLE, JAJ, GLU, PSZ)** 80g Ziemniaki 200g Colesław **(JAJ, GOR)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Colesław **(JAJ, GOR)** 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladka faszerowana masłem ziołowym **(MLE, JAJ, GLU, PSZ)** 80g Ziemniaki 200g Colesław **(JAJ, GOR)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 300ml Filet z kurczaka na parze 60g Ziemniaki 100g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z makaronem **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Roladka faszerowana masłem ziołowym **(MLE, JAJ, GLU, PSZ)** 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek ziołowy **(MLE)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek ziołowy **(MLE)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2170 kcal B: 95,9g T: 96,3g NKT: 40,6g W: 243g C: 30,1g Bł: 23,6g Sól: 6,2g	Energia: 2221 kcal B: 96,4g T: 95,4g NKT: 38,8g W: 259g C: 24,2g Bł: 28,6g Sól: 6g	Energia: 2016 kcal B: 86,9g T: 81,8g NKT: 39,4g W: 237g C: 42g Bł: 18,5g Sól: 6,3g	Energia: 2301 kcal B: 101,8g T: 101,5g NKT: 42,8g W: 248g C: 46,1g Bł: 19g Sól: 6,7g	Energia: 1433 kcal B: 62,9g T: 42,5g NKT: 16,5g W: 209g C: 33,9g Bł: 18,5g Sól:4,8g	Energia: 2113 kcal B: 96g T: 88,9g NKT: 40g W: 245g C: 32,5g Bł: 23,5g Sól: 6,4g

PIĄTEK 16.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 50g Pasta z warzyw 40g Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Winogrono 80g Herbata miętowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 50g Pasta z warzyw 40g Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Winogrono 80g Herbata miętowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 50g Pasta z warzyw 40g Pomidor 40g Sałata 5g Winogrono 80g Herbata miętowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 50g Pasta z warzyw 40g Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Winogrono 80g Herbata miętowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta z warzyw 20g Pomidor 40g Sałata 5g Winogrono 80g Herbata miętowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 50g Pasta z warzyw 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 30g Morele 1szt Herbata miętowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 350ml Paluszki rybne **(GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 3szt Ziemniaki 200g Szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 350ml Ryba pieczona **(RYB)** 80g Ziemniaki 200g Szwedzka 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 350ml Ryba pieczona **(RYB)** 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 350ml Paluszki rybne **(GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 3szt Ziemniaki 200g Szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 350ml Ryba pieczona **(RYB)** 60g Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa jarzynowa **(MLE, SEL)** 350ml Paluszki rybne **(GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 3szt Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			**Kisiel 140g**	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser biały **(MLE)** 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser biały **(MLE)** 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser biały **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser biały **(MLE)** 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Ser biały **(MLE)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ser biały **(MLE)** 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2012 kcal B: 79,4g T: 65,8g NKT: 25,7g W: 299g C: 46g Bł: 37,3g Sól: 9,9g	Energia: 2053 kcal B: 95,5g T: 66,1g NKT: 23,6g W: 293g C: 38,8g Bł: 39,3g Sól: 9,9g	Energia: 1993 kcal B: 94,6g T: 56,8g NKT: 23,8g W: 289g C: 59,2g Bł: 34g Sól: 9,9g	Energia: 2153 kcal B: 85,5g T: 72,3g NKT: 28,7g W: 304g C: 62,1g Bł: 32,7g Sól: 9,9g	Energia: 1514 kcal B: 65,9g T: 31g NKT: 10,3g W: 262g C: 46g Bł: 33,8g Sól: 8,3g	Energia: 1944 kcal B: 79,2g T: 55,7g NKT: 24,3g W: 305,4g C: 49g Bł: 39,3g Sól: 9,9g

SOBOTA 17.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Mortadela (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Papryka 40g Roszponka 5g Brzoskwinia 1szt Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Mortadela (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Papryka 40g Roszponka 5g Brzoskwinia 1szt Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Brzoskwinia 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Mortadela (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Papryka 40g Roszponka 5g Brzoskwinia 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g. Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Rolada ustrzycka **(MLE)** 20g Pomidor 40g Roszponka 5g Brzoskwinia 1szt Herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g. Masło **(MLE)** 15g Mortadela (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Papryka 40g Brzoskwinia 1szt Herbata z cytryną 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Chłodnik **(MLE)** 350ml Pierś z kurczaka w panierce **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki pieczone 200g Fasolka na ciepło z bułką **(GLU, PSZ)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Chłodnik **(MLE)** 350ml Pierś z kurczaka PIECZONA 80g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka na ciepło bez bułki 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krem z białych warzyw **(SEL, MLE)** 350ml Pierś z kurczaka PIECZONA 80g Ziemniaki pieczone 200g Bukiet warzyw na parze Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Chłodnik **(MLE)** 350ml Pierś z kurczaka w panierce **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki pieczone 200g Fasolka na ciepło z bułką **(GLU, PSZ)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krem z białych warzyw **(SEL, MLE)** 350ml Pierś z kurczaka PIECZONA 60g Ziemniaki pieczone 100g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Chłodnik **(MLE)** 350ml Pierś z kurczaka w panierce **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki pieczone 200g Fasolka na ciepło z bułką **(GLU, PSZ)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Herbatniki **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Jajko z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Sałata 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham**(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Jajko z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Sałata 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Jajko na miękko **(JAJ)** 1szt Sałata 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Jajko z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Sałata 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z liściem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Jajko na miękko **(JAJ)** 1szt Sałata 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka z liściem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Jajko z majonezem **(JAJ, GOR)** 1szt Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2004 kcal B: 112g T: 67,9g NKT: 35,6g W: 256g C: 47,5g Bł: 38,5g Sól: 9,9g	Energia: 2008 kcal B: 100,6g T: 74,9g NKT: 33,5g W: 254,5g C: 37,1g Bł: 40,2g Sól: 9,5g	Energia: 1913 kcal B: 91,3g T: 68,1g NKT: 33,7g W: 239g C: 36,6g Bł: 22,5g Sól: 6,8g	Energia: 2121 kcal B: 118g T: 71,6g NKT: 36,9g W: 261g C: 58,8g Bł: 33,9g Sól: 9,9g	Energia: 1413 kcal B: 68,9g T: 41,7g NKT: 17,8g W: 202,3g C: 25,9g Bł: 22,3g Sól: 4,4g	Energia: 2004 kcal B: 112g T: 67,9g NKT: 35,6g W: 256g C: 47,5g Bł: 38,5g Sól: 9,9g

NIEDZIELA 18.08.2024

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 Parówki z ketchupem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 2szt Serek topiony **(MLE)** 40g Rukola 5g Pomidor 50g Ciasto **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Rukola 5g Pomidor 50g Kawa zbożowa b/c **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Sałata 5g Ciasto **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Parówki z ketchupem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 2szt Serek topiony **(MLE)** 40g Rukola 5g Pomidor 50g Ciasto **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek topiony **(MLE)** 20g Sałata 5g Pomidor 50g Ciasto **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Parówki z ketchupem (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 2szt Serek topiony **(MLE)** 40g Pomidor 50g Ciasto **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350m Szynka wieprzowa w sosie musztardowym **(GLU, PSZ, MLE, GOR)** 80g Kasza pęczak **(GLU, PSZ)** 200g Buraki na ciepło 80g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350m FIlet z indyka w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE, GOR)** 80g Kasza pęczak **(GLU, PSZ)** 200g Buraki na ciepło 80g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350m FIlet z indyka w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE, GOR)** 80g Kasza pęczak **(GLU, PSZ)** 200g Buraki na ciepło 80g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350m Szynka wieprzowa w sosie musztardowym **(GLU, PSZ, MLE, GOR)** 80g Kasza pęczak **(GLU, PSZ)** 200g Buraki na ciepło 80g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 300m FIlet z indyka w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE, GOR)** 60g Kasza pęczak **(GLU, PSZ)** 100g Buraki na ciepło 80g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** 350m Szynka wieprzowa w sosie musztardowym **(GLU, PSZ, MLE, GOR)** 80g Kasza pęczak **(GLU, PSZ)** 200g Buraki na ciepło 80g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 2 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pierś miodowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pierś miodowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2298 kcal B: 96,5g T: 83,6g NKT: 41,4g W: 30g C: 38,2g Bł: 39,6g Sól: 8,9g	Energia: 2237 kcal B: 98,4g T: 75,4g NKT: 32,2g W: 311g C: 28,8g Bł: 46g Sól: 9,4g	Energia: 2336 kcal B: 100,4g T: 81,1g NKT: 40g W: 306g C: 49,5g Bł: 35g Sól: 9,1g	Energia: 2429 kcal B: 102,4g T: 88,9g NKT: 43,6g W: 311g C: 54,2g Bł: 35g Sól: 9,3g	Energia: 1628 kcal B: 66,2g T: 49,7g NKT: 22,7g W: 240g C: 35,4g Bł: 28,3g Sól: 6,6g	Energia: 2298 kcal B: 96,5g T: 83,6g NKT: 41,4g W: 30g C: 38,2g Bł: 39,6g Sól: 8,9g