

PONIEDZIAŁEK 19.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pierś z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek 40g Rukola 5g Nektarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pierś z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Twarożek (MLE) 30g Ogórek 40g Rukola 5g Nektarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pierś z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Twarożek (MLE) 30g Pomidor 40g Kiełki 5g Nektarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pierś z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek 40g Rukola 5g Nektarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pierś z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Twarożek (MLE) 30g Pomidor 40g Kiełki 5g Nektarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pierś z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 40g Kiełki 5g Nektarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g</p>		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	<p>Barszcz biały (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Ryż na słodko z polewą truskawkową i (GLU, MLE) 350g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz biały (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Pieczony filet z kurczaka z warzywami 120g Ryż pełnoziarnisty 200g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz biały (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Ryż na słodko z polewą truskawkową i (GLU, MLE) 350g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz biały (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Pieczony filet z kurczaka z warzywami 120g Ryż biały 200g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz biały (GLU, PSZ, SEL) 300ml</p> <p>Ryż na słodko z polewą truskawkową i (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz biały (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Ryż na słodko z polewą truskawkową i (GLU, MLE) 350g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZO REK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			<p> pudding chia z owocami (MLE) 140g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek chrzanowy (MLE) 40g Papryka 50g Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek chrzanowy (MLE) 40g Papryka 50g Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Papryka 50g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek chrzanowy (MLE) 40g Papryka 50g Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek ziołowy (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek chrzanowy (MLE) 40g Papryka 50g Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2030 kcal B: 69,5g T: 76,2g NKT: 76,2g W: 288g C: 59,6g Bł: 33,1g Sól: 8,6g</p>	<p>Energia: 2441 kcal B: 92,9g T: 99,7g NKT: 46,8g W: 313g C: 26,3g Bł: 38g Sól: 8,2g</p>	<p>Energia: 2110 kcal B: 72g T: 79,5g NKT: 41,6g W: 288g C: 71g Bł: 28,5g Sól: 8,9g</p>	<p>Energia: 2532 kcal B: 98,8g T: 96,9g NKT: 45,5g W: 325g C: 48,3g Bł: 30,3g Sól: 9,1g</p>	<p>Energia: 1564 kcal B: 60,3g T: 40,6g NKT: 18,6g W: 259g C: 64,6g Bł: 35,4g Sól: 7g</p>	<p>Energia: 2030 kcal B: 69,5g T: 76,2g NKT: 76,2g W: 288g C: 59,6g Bł: 33,1g Sól: 8,6g</p>

WTOREK 20.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały plastry (MLE) 40g Schab pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Kielki fasoli 5 g Nektarynka 1szt Herbata owocowa b/c 250ml Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały plastry (MLE) 40g Schab pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Kielki fasoli 5 g Nektarynka 1szt Herbata owocowa b/c 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały plastry (MLE) 40g Schab pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Kielki fasoli 5 g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały plastry (MLE) 40g Schab pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Kielki fasoli 5 g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały plastry (MLE) 20g Schab pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Kielki fasoli 5 g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały plastry (MLE) 40g Schab pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Kielki fasoli 5 g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Rolada Rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80 Kasza jęczmienna (GLU, PSZ) 200g Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka pieczony delikatnym sosie warzywnym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80 Kasza jęczmienna (GLU, PSZ) 200g Surówka letnia 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka pieczony delikatnym sosie warzywnym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80 Kasza jęczmienna (GLU, PSZ) 200g Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Rolada Rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80 Kasza jęczmienna (GLU, PSZ) 200g Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 300ml Filet z kurczaka pieczony delikatnym sosie warzywnym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 60 Kasza jęczmienna (GLU, PSZ) 100g Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL) 350ml Rolada Rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80 Kasza jęczmienna (GLU, PSZ) 200g Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Biszkopty 3 szt (GLU, PSZ, MLE, JAJ)	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Salami klasyczne (GLU, PSZ, SOJ) 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Salami klasyczne (GLU, PSZ, SOJ) 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Salami klasyczne (GLU, PSZ, SOJ) 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Salami klasyczne (GLU, PSZ, SOJ) 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2270 kcal B: 106,4g T: 72,3g NKT: 31,5g W: 318,6g C: 42,3g Bł: 42g Sól: 9,9g	Energia: 2116 kcal B: 94g T: 53,2g NKT: 25g W: 341g C: 29,4g Bł: 48,8g Sól: 9,8g	Energia: 2102 kcal B: 93,8g T: 54,4g NKT: 27,8g W: 320g C: 52,2g Bł: 36,7g Sól: 9,7g	Energia: 2402 kcal B: 113,8g T: 76,2g NKT: 33g W: 352g C: 53,6g Bł: 37,4g Sól: 9,9g	Energia: 1565 kcal B: 72,7g T: 32,8g NKT: 15,7g W: 261g C: 40,9g Bł: 30,8g Sól: 7,7g	Energia: 2270 kcal B: 106,4g T: 72,3g NKT: 31,5g W: 318,6g C: 42,3g Bł: 42g Sól: 9,9g

ŚRODA 21.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Salatka z pomidorów i jogurtu z dodatkiem szczypiorku (MLE) 50g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Kielki buraka 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną b/c 250m</p> <p>Herbata z cytryną 250m</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Salatka z pomidorów i jogurtu z dodatkiem szczypiorku (MLE) 50g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Kielki buraka 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną b/c 250m</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Salatka z pomidorów i jogurtu z dodatkiem szczypiorku (MLE) 50g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Kielki buraka 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250m</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Salatka z pomidorów i jogurtu z dodatkiem szczypiorku (MLE) 50g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Kielki buraka 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250m</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Salatka z pomidorów i jogurtu bez dodatku szczypiorku (MLE) 50g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Kielki buraka 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250m</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Salatka z pomidorów i jogurtu z dodatkiem szczypiorku (MLE) 50g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Kielki buraka 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250m</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Pasta warzywna 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (JAJ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii i marchewki podane z jogurtem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (JAJ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kaszotto z kaszą bulgur z kurczakiem i warzywami sezonowymi 350g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z kaszą kuskus (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Placki ziemniaczane pieczone z dodatkiem cukinii i marchewki podane z jogurtem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (JAJ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kaszotto z kaszą bulgur z kurczakiem i warzywami sezonowymi 350g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z kaszą kuskus (GLU, PSZ, MLE, SEL) 300ml</p> <p>Placki ziemniaczane pieczone z dodatkiem cukinii i marchewki podane z jogurtem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z kaszą kuskus (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii i marchewki podane z jogurtem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			<p>Chrupki gryczane 40g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab bednarza (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Rukola 5 g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata owocowa 250m</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab bednarza (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Rukola 5 g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata owocowa b/c 250m</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab bednarza (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>POmidor 50g</p> <p>Herbata owocowa 250m</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab bednarza (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Rukola 5 g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata owocowa 250m</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Schab bednarza (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Hummus (SEZ) 20g</p> <p>Salata 5g</p> <p>POmidor 50g</p> <p>Herbata owocowa 250m</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab bednarza (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata owocowa 250m</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2209 kcal</p> <p>B: 81,9g</p> <p>T: 79,2g</p> <p>NKT: 29,4g</p> <p>W: 308,5g</p> <p>C: 55,5g</p> <p>Bł: 33,1g</p> <p>Sól: 7,6g</p>	<p>Energia: 2201 kcal</p> <p>B: 92,7g</p> <p>T: 81,7g</p> <p>NKT: 30,4g</p> <p>W: 294g</p> <p>C: 40,2g</p> <p>Bł: 42,2g</p> <p>Sól: 8,5g</p>	<p>Energia: 2254 kcal</p> <p>B: 83,6g</p> <p>T: 66,3g</p> <p>NKT: 26,9g</p> <p>W: 344g</p> <p>C: 65,3g</p> <p>Bł: 35,2g</p> <p>Sól: 9,6g</p>	<p>Energia: 2306 kcal</p> <p>B: 99,6g</p> <p>T: 79,2g</p> <p>NKT: 28,8g</p> <p>W: 306g</p> <p>C: 62,1g</p> <p>Bł: 33,1g</p> <p>Sól: 7,9g</p>	<p>Energia: 1592 kcal</p> <p>B: 59,7g</p> <p>T: 34,5g</p> <p>NKT: 12,9g</p> <p>W: 279,g</p> <p>C: 54,9g</p> <p>Bł: 30g</p> <p>Sól: 8g</p>	<p>Energia: 2174 kcal</p> <p>B: 81g</p> <p>T: 63,1g</p> <p>NKT: 25,9g</p> <p>W: 343g</p> <p>C: 54g</p> <p>Bł: 39,8g</p> <p>Sól: 9,3g</p>

CZWARTEK 22.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Filet z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pasta z ciecierzycy 40g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 50g Śliwka 2szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Filet z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pasta z ciecierzycy 40g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 50g Śliwka 2szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Filet z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 40g Kiełki rzodkiewki 5g Pomidor 50g Morele 2szt Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Filet z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pasta z ciecierzycy 40g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 50g Śliwka 2szt Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Filet z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek wiejski (MLE) 20g Kiełki rzodkiewki 5g Pomidor 50g Morele 2szt Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Filet z indyka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pasta z ciecierzycy 40g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 50g Śliwka 2szt 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, MLE) 350ml Bigos z kiełbasą drobiową podany z ziemniakami 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa fasolowa (SEL, MLE) 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Ziemniaki 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa z koperkiem (SEL, MLE) 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Ziemniaki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa fasolowa (SEL, MLE) 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Ziemniaki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa z koperkiem (SEL, MLE) 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Ziemniaki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa bez koperku (SEL, MLE) 350ml Potrawka z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Ziemniaki 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 Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Rukola 5g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Rukola 5g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek kanapkowy (MLE) 20g SAŁATA 5g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Rukola 5g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek kanapkowy (MLE) 20g SAŁATA 5g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Paprykarz (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Herbata miętowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2151 kcal B: 89g T: 95,8g NKT: 33g W: 259g C: 46,6g Bł: 37,3g Sól: 9,9g	Energia: 2207 kcal B: 97,9g T: 91,9g NKT: 37g W: 269g C: 36,2g Bł: 36,6g Sól: 9,8g	Energia: 2132 kcal B: 87,3g T: 76g NKT: 76g W: 285g C: 57g Bł: 27,4g Sól: 9,8g	Energia: 2283 kcal B: 102,1g T: 95,9g NKT: 38,3g W: 264g C: 59,2g Bł: 30,6g Sól: 9,9g	Energia: 1571 kcal B: 74,1g T: 44,5g NKT: 19,3g W: 235g C: 48,4g Bł: 26,6g Sól: 8g	Energia: 2167 kcal B: 111,2g T: 75,6g NKT: 34g W: 278g C: 40,4g Bł: 30,6g Sól: 9,9g

PIĄTEK 23.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ogórek 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek (MLE) 20g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ogórek 50g Sałata 5g Nektarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek (MLE) 20g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ogórek 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 20g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pomidor 50g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa minestrone (SEL) 350ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa minestrone (SEL) 350ml Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Mizeria (MLE) 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa minestrone (SEL) 350ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa minestrone (SEL) 350ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Marchew bez groszku (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOR EK		Maślanka (MLE) 100 ml			Koktajl owocowy na maśle (MLE) 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szyńka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Roszponka 5g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szyńka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Roszponka 5g Rzodkiewka 30g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szyńka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szyńka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Roszponka 5g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szyńka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek ziołowy (MLE) 20g Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szyńka z liściem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2282 kcal B: 93,8g T: 101g NKT: 45,8g W: 271g C: 41,4g Bł: 29,6g Sól: 9,9g	Energia: 2203 kcal B: 90,8g T: 956g NKT: 39,3g W: 267g C: 28,7g Bł: 34,1g Sól: 9,9g	Energia: 2411 kcal B: 93,7g T: 94,2g NKT: 40,9g W: 303g C: 54,6g Bł: 22g Sól: 8,9g	Energia: 2483 kcal B: 98g T: 94,4g NKT: 40,1g W: 326g C: 52,8g Bł: 30g Sól: 9,9g	Energia: 1714 kcal B: 67,5g T: 46g NKT: 19,3g W: 271g C: 43,7g Bł: 24,4g Sól: 6,3g	Energia: 2282 kcal B: 93,8g T: 101g NKT: 45,8g W: 271g C: 41,4g Bł: 29,6g Sól: 9,9g

SOBOTA 24.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Platki jęczmienne na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 150g</p> <p>Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Ser salami (MLE) 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 150g</p> <p>Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 150g</p> <p>Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 150g</p> <p>Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Ser salami (MLE) 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 150g</p> <p>Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Ser salami (MLE) 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml	c	
OBIAD	<p>Krem z jasnych warzyw z grzankami (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Gołąbki domowe podane z sosem pomidorowym (GLU, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Krem z jasnych warzyw z grzankami (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Gołąbki domowe podane z sosem pomidorowym (GLU, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Krem z jasnych warzyw z grzankami (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Gołąbki domowe podane z sosem pomidorowym (GLU, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Krem z jasnych warzyw z grzankami (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Gołąbki domowe podane z sosem pomidorowym (GLU, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Krem z jasnych warzyw z grzankami (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Gołąbki domowe podane z sosem pomidorowym (GLU, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Krem z jasnych warzyw z grzankami (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Gołąbki domowe podane z sosem pomidorowym (GLU, MLE) 2szt/100ml</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Galaretka 140g	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pasta rybna (RYB, MLE, JAJ) 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pasta rybna (RYB, MLE, JAJ) 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pasta rybna (RYB, MLE, JAJ) 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pasta rybna (RYB, MLE, JAJ) 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Pasta rybna (RYB, MLE, JAJ) 20g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pasta rybna (RYB, MLE, JAJ) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia:2200 kcal</p> <p>B: 93,7g</p> <p>T: 77,4g</p> <p>NKT: 32,3g</p> <p>W: 300,5g</p> <p>C: 45,3g</p> <p>Bł: 29,2g</p> <p>Sól: 8,1g</p>	<p>Energia:2274 kcal</p> <p>B: 87,3g</p> <p>T: 89,4g</p> <p>NKT: 38,3g</p> <p>W: 297,9g</p> <p>C: 43,2g</p> <p>Bł: 29,8g</p> <p>Sól: 8,5g</p>	<p>Energia: 2280 kcal</p> <p>B: 96,1g</p> <p>T: 80,6g</p> <p>NKT: 33,3g</p> <p>W: 300g</p> <p>C: 56,7g</p> <p>Bł: 24,6g</p> <p>Sól: 8,1g</p>	<p>Energia: 2372 kcal</p> <p>B: 101,3g</p> <p>T: 85,5g</p> <p>NKT: 36,4g</p> <p>W: 307,5g</p> <p>C: 63,7g</p> <p>Bł: 24,6g</p> <p>Sól: 8,6g</p>	<p>Energia: 1548 kcal</p> <p>B: 58,2g</p> <p>T: 44,2g</p> <p>NKT: 16,7g</p> <p>W: 243g</p> <p>C: 57,6g</p> <p>Bł: 25,4g</p> <p>Sól: 6,3g</p>	<p>Energia:2200 kcal</p> <p>B: 93,7g</p> <p>T: 77,4g</p> <p>NKT: 32,3g</p> <p>W: 300,5g</p> <p>C: 45,3g</p> <p>Bł: 29,2g</p> <p>Sól: 8,1g</p>

NIEDZIELA 25.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (MLE, JAJ) 2szt Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Sałata 5g Papryka 50g Gruszka 1szt Kawa zbożowa b/c (GLU) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Sałata 5g Papryka 50g Gruszka 1szt Kawa zbożowa b/c (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Sałata 5g Papryka 50g Ciasto (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 80g Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (MLE, JAJ) 2szt Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Sałata 5g Papryka 50g Ciasto (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 80g Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Sałata 5g Pomidor 50g Ciasto (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 80g Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (MLE, JAJ) 2szt Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Papryka 50g Ciasto (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 80g Kawa zbożowa (GLU) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml	Wafle ryżowe z miodem 2 szt	
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350ml Grillowana pierś z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, SEL) 350ml Grillowana pierś z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane na parze 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350ml Grillowana pierś z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350ml Grillowana pierś z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 300ml Grillowana pierś z kurczaka 60g Ziemniaki 100g Warzywa gotowane na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, SEL) 350ml Grillowana pierś z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Kefir (MLE) 100 ml				
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek paprykowy (MLE) 40g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek paprykowy (MLE) 40g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek paprykowy (MLE) 40g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek paprykowy (MLE) 40g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek paprykowy (MLE) 20g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek paprykowy (MLE) 40g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2065 kcal B: 97,7g T: 73,5g NKT: 37,6g W: 261g C: 31,3g Bł: 24,3g Sól: 7,9g	Energia: 2091 kcal B: 100g T: 66,9g NKT: 30,5g W: 287g C: 36,8g Bł: 34,7g Sól: 7,8g	Energia: 2145 kcal B: 100g T: 76,7g NKT: 38,5g W: 261g C: 42,7g Bł: 19,7g Sól: 7,4g	Energia: 2216 kcal B: 105g T: 79,5g NKT: 40,2g W: 267g C: 49,3g Bł: 19,7g Sól: 7,6g	Energia: 1500 kcal B: 70,4g T: 45,2g NKT: 21,9g W: 207,9g C: 22,4g Bł: 20,6g Sól: 4,9g	Energia: 2065 kcal B: 97,7g T: 73,5g NKT: 37,6g W: 261g C: 31,3g Bł: 24,3g Sól: 7,2g