PONIEDZIAŁEK 26.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Winogron 60g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Winogron 60g Herbata owocowa b/c 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Winogron 60g Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Pomidor 40g Roszponka 5g Winogron 60g Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 30g Winogron 60g Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **MLE)** 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa wielowarzywna **(MLE, SEL)** 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa wielowarzywna **(MLE, SEL)** 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa wielowarzywna **(MLE, SEL)** 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa wielowarzywna **(MLE, SEL)** 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa wielowarzywna **(MLE, SEL)** 300ml Pałki z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa wielowarzywna **(MLE, SEL)** 350ml Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa 100g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka gotowana (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **MLE)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Szynka gotowana (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m

WTOREK 27.08.2024

Posiłki	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 Twarożek z jogurtem **(MLE)** 40g Pierś wędzona (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Rzodkiewka 30g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z jogurtem **(MLE)** 40g Pierś wędzona (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Rzodkiewka 30g Rukola 5g Śliwka 2szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z jogurtem **(MLE)** 40g Pierś wędzona (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z jogurtem **(MLE)** 40g Pierś wędzona (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Rzodkiewka 30g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Twarożek z jogurtem **(MLE)** 20g Pierś wędzona (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z jogurtem **(MLE)** 40g Pierś wędzona (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Rzodkiewka 30g Pomidor 50g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Rzodkiewka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa szpinakowa **(MLE, SEL)** 350ml Zrazy z ogórkiem **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa szpinakowa **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Sałatka z sałatą, pomidorem i ogórkiem 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krem z buraka **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa szpinakowa **(MLE, SEL)** 350ml Zrazy z ogórkiem **(GLU, PSZ, JAJ)** 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krem z buraka **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka na parze 60g Ziemniaki 100g Marchew na ciepło **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa krem z buraka **(MLE, SEL)** 350ml Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło **(MLE)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Koktajl jagodowy na kefirze 140 ml **(MLE)**	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** **7**0g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml

ŚRODA 28.08.2024

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 Ser żółty **(MLE)** 40g Wędlina wieprzowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Ogórek 40g Kiełki groszku 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Ogórek 40g Kiełki groszku 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Wędlina wieprzowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Ogórek 40g Kiełki groszku 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250m	Płatki jaglane na mleku **(GLU, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Wędlina wieprzowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 30g Pomidor 40g Kiełki groszku 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250m
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Wątróbka z pieczonym jabłkiem 80g Ziemniaki 200g Szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Szwedzka 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Wątróbka z pieczonym jabłkiem 80g Ziemniaki 200g Szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 60g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa grysikowa **(GLU, PSZ, SEL)** 350ml Wątróbka z pieczonym jabłkiem 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Budyń czekoladowy **(MLE) 140g**	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański(**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta serowa **(MLE)** 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański(**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta serowa **(MLE)** 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański(**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta serowa **(MLE)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański(**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta serowa **(MLE)** 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab cygański(**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta serowa **(MLE)** 20g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański(**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta serowa **(MLE)** 40g Rzodkiewka 30g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2014 kcal B: 82,2g T: 76,1g NKT: 31,1g W: 271g C: 50,1g Bł: 30,9g Sól: 9,2g	Energia: 1953 kcal B: 82,1g T: 79,8g NKT: 38,8g W: 247,8g C: 27,4g Bł: 29,3g Sól: 9,9g	Energia: 1955 kcal B: 88,2g T: 63,2g NKT: 32,7g W: 4046 mg C: 34,9g Bł: 25,7g Sól: 9,9g	Energia: 2304 kcal B: 96,2g T: 95g NKT: 41,6g W: 277,5g C: 67,3g Bł: 26,3g Sól: 9,5g	Energia: 1409 kcal B: 70g T: 39,7g NKT: 19,7g W: 207g C: 27,3g Bł: 23g Sól:8,3g	Energia: 2002 kcal B: 86,7g T: 66,8g NKT: 29,9g W: 283,4g C: 42,7g Bł: 36,4g Sól: 9,4g

CZWARTEK 29.08.2024

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 Pasztet (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Liść sałaty 5g Pomidor 50g Melon 100g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasztet (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Liść sałaty 5g Pomidor 50g Melon 100g Herbata owocowa b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Liść sałaty 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasztet (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Liść sałaty 5g Pomidor 50g Melon 100g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Liść sałaty 5g Pomidor 50g Melon 100g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku **(MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pasztet (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 50g Melon 100g Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z kurczakiem, szpinakiem z dodatkiem sera fety **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem z dodatkiem sera fety **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński bez fasoli **(MLE, SEL)** 300ml Makaron z kurczakiem i warzywami korzeniowymim **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z kurczakiem, szpinakiem z dodatkiem sera fety **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński bez fasoli **(MLE, SEL)** 300ml Makaron z kurczakiem i warzywami korzeniowymim **(GLU, PSZ, MLE)** 250g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa barszcz ukraiński **(MLE, SEL)** 350ml Makaron z kurczakiem i warzywami korzeniowymim **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab benedykta (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab benedykta (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab benedykta (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab benedykta (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Rukola 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab benedykta (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Hummus **(SEZ)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab benedykta (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2118 kcal B: 100g T: 74,9g NKT: 36,6g W: 276g C: 34,1g Bł: 28,7g Sól: 9,9g	Energia: 2202 kcal B: 105g T: 76,4g NKT: 34,6g W: 290g C: 23,8g Bł: 33,1g Sól: 9,5g	Energia: 2152 kcal B: 100g T: 74,2g NKT: 34,5g W: 277g C: 43,9g Bł: 24,1g Sól: 9,5g	Energia: 2250 kcal B: 107,3g T: 78,9g NKT: 38,1g W: 282g C: 45,3g Bł: 24,1g Sól: 9,9g	Energia: 1576 kcal B: 67,1g T: 43,2g NKT: 17,8g W: 243,3g C: 34,3g Bł: 22,8g Sól: 7,3g	Energia: 2072 kcal B: 97,6g T: 70,9g NKT: 33,5g W: 276,9g C: 32,7g Bł: 28,7g Sól: 9,2g

PIĄTEK 30.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki zbożowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka letnia ze świeżym koperkiem 50g Filet z indyka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Owoc 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka letnia ze świeżym koperkiem 50g Filet z indyka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Owoc 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki zbożowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka letnia ze świeżym koperkiem 50g Filet z indyka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Owoc 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki zbożowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka letnia ze świeżym koperkiem 50g Filet z indyka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Owoc 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki zbożowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Sałatka letnia ze świeżym koperkiem 50g Filet z indyka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Owoc 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki zbożowe na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Sałatka letnia ze świeżym koperkiem 50g Filet z indyka (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Owoc 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa chrzanowa z jajkiem i pietruszką **(JAJ, MLE, SEL)** 350ml Knedle ze śliwką z polewą owocową **9GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 4szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa chrzanowa z jajkiem i pietruszką **(JAJ, MLE, SEL)** 350ml Pieczony kurczak z warzywami 120g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa z kaszą kuskus **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Knedle ze śliwką z polewą owocową **9GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 4szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa chrzanowa z jajkiem i pietruszką **(JAJ, MLE, SEL)** 350ml Pieczony kurczak z warzywami 120g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa z kaszą kuskus **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Knedle ze śliwką z polewą owocową **9GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 3szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa marchewkowa z kaszą kuskus **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Knedle ze śliwką z polewą owocową **9GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 4szt/100ml 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 Kiełbasa szynkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa szynkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 30g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa szynkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa szynkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Kiełbasa szynkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa szynkowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rolada ustrzycka **(MLE)** 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2197 kcal B: 91,3g T: 57,1g NKT: 27g W: 349g C: 39,1g Bł: 33,1g Sól: 8,1g	Energia: 2001 kcal B: 98,8g T: 77,1g NKT: 32,8g W: 250g C: 28,9g Bł: 32,3g Sól: 8,3g	Energia: 2195 kcal B: 79,1g T: 47,6g NKT: 22,9g W: 377g C: 51,5g Bł: 35g Sól: 9,9g	Energia: 2082 kcal B: 104,6g T: 74,7g NKT: 31,6g W: 261g C: 50,8g Bł: 271,g Sól: 8,5g	Energia: 1478 kcal B: 57,9g T: 26,8g NKT: 12,5g W: 272g C: 43,8g Bł: 31,1g Sól: 8,4g	Energia: 2115 kcal B: 76,5g T: 44,3g NKT: 22g W: 377g C: 40,2g Bł: 39,6g Sól: 9,7g

SOBOTA 31.08.2024

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 Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek oliwkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek oliwkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek oliwkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Szpinak baby 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata miętowa 250ml	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek oliwkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 200ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek oliwkowy **(MLE)** 20g Pomidor 40g Szpinak baby 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata miętowa 250ml	Musli na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Schab pieczony (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek oliwkowy **(MLE)** 40g Pomidor 40g Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Rzodkiewka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa letnia z koperkiem **(MLE, SEL)** 350ml Pulpet w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Brokuł i kalafior na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa letnia z koperkiem **(MLE, SEL)** 350ml Pulpet w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Brokuł i kalafior na ciepło 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa letnia z koperkiem **(MLE, SEL)** 350ml Pulpet w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa letnia z koperkiem **(MLE, SEL)** 350ml Pulpet w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Brokuł i kalafior na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa letnia z koperkiem **(MLE, SEL)** 300ml Pulpet w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 60g Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa letnia z koperkiem **(MLE, SEL)** 350ml Pulpet w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Biszkopty 3 szt **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)**	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z fasoli białej 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z fasoli białej 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z fasoli białej 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Konserwowa (**GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z fasoli białej 40g Pomidor 50g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1976 kcal B: 91,2g T: 62,6g NKT: 32,8g W: 287g C: 45,9g Bł: 36,1g Sól: 9,6g	Energia: 2083 kcal B: 91,1g T: 64,4g NKT: 34,1g W: 312g C: 43,4g Bł: 41,7g Sól: 9,9g	Energia: 2112 kcal B: 87,9g T: 75,3g NKT: 34,5g W: 284g C: 57,9g Bł: 29,4g Sól: 9,9g	Energia: 2154 kcal B: 95,3g T: 68,6g NKT: 35,4g W: 304,9g C: 64,3g Bł: 34,5g Sól: 9,9g	Energia: 141 kcal B: 62,2g T: 484,g NKT: 19,3g W: 233,5g C: 45,1g Bł: 27,7g Sól: 7,5g	Energia: 2042 kcal B: 87,4g T: 72,1g NKT: 33,6g W: 284g C: 46,6g Bł: 34g Sól: 9,6g

NIEDZIELA 1.09.2024

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 Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda **(GLU, SOJ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda **(GLU, SOJ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 50g Serek wiejski (MLE) 40g Pomidor 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda **(GLU, SOJ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 150ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa **(GLU, SOJ, SEL)** 50g Serek wiejski (MLE) 20g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml	Zacierka na mleku **(GLU, PSZ, MLE)** 250ml Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda **(GLU, SOJ, SEL)** 50g Ser żółty **(MLE)** 40g Papryka 50g Pomidor 30g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa **(GLU)** 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z kluskami lanymi **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Szynka w sosie musztardowym **(GLU, PSZ, GOR, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Kalafior na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z kluskami lanymi **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Szynka w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, GOR, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Kalafior na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa rosół z kluskami lanymi **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Szynka w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, GOR, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z kluskami lanymi **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Szynka w sosie musztardowym **(GLU, PSZ, GOR, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Kalafior na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z kluskami lanymi **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 250ml Szynka w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, GOR, MLE)** 60g Kasza jęczmienna **(GLU)** 100g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa rosół z kluskami lanymi **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** 350m Szynka w sosie musztardowym **(GLU, PSZ, GOR, MLE)** 80g Kasza jęczmienna **(GLU)** 200g Kalafior na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z miodem 2 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Hummus **(SEZ)** 30g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Hummus **(SEZ)** 30g Kiełki buraka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Serek kanapkowy **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Hummus **(SEZ)** 30g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pierś miodowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Serek kanapkowy **(MLE)** 30g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix **(GLU, PSZ)** 120g Masło **(MLE)** 15g Pierś miodowa **(GLU, SOJ, SEL)** 30g Hummus **(SEZ)** 30g Kiełki buraka 5g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2403 kcal B: 123g T: 93,3g NKT: : 44,9g W: 281g C: 42,2g Bł: 36,6g Sól: 2534 mg	Energia: 2350 kcal B: 128g T: 75,5g NKT: 31,1g W: 307,4g C: 37,8g Bł: 44,4g Sól: 3000mg	Energia: 2327 kcal B: 117,5g T: 82,2g NKT: 39,7g W: 283,3g C: 54,6g Bł: 32g Sól: 3100 mg	Energia: 2449 kcal B: 130g T: 88,7g NKT: 39,5g W: 287g C: 58,7g Bł: 34,4g Sól: 2720 mg	Energia: 1713 kcal B: 85g T: 56,2g NKT: 25,9g W: 227g C: 46g Bł: 25,5g Sól: 2254 mg	Energia: 2403 kcal B: 123g T: 93,3g NKT: : 44,9g W: 281g C: 42,2g Bł: 36,6g Sól: 2534 mg