PONIEDZIAŁEK 2..09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb żytni razowy **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250ml	Chleb żytni razowy **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 20g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Ziemniakami 200g Surówka z buraczka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa bez fasolki szparagowej 350g **(SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Ziemniakami 200g Surówka z buraczka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Ziemniakami 200g Surówka z buraczka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa bez fasolki szparagowej 250g **(SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 120g Ziemniakami 100g Surówka z buraczka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Ziemniakami 200g Surówka z buraczka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Galaretka z owocami 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)**40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)**40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)**40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)**40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajko gotowane **(JAJ)**40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)**40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2012 kcal B: 96,7g T: 70,3g NKT: 34g W: 270g C: 35,1g Bł: 33,8g Sól: 3901 mg	Energia: 2241 kcal B: 104,8g T: 77,9g NKT: 37g W: 308g C: 22,9g Bł: 42,5g Sól: 4336 mg	Energia: 2064 kcal B: 97,5g T: 73,4g NKT: 34,9g W: 263g C: 43,6g Bł: 26,7g Sól: 4012 mg	Energia: 2144 kcal B: 103,9g T: 74,3g NKT: 35,4g W: 276,6g C: 46,5g Bł: 29,2g Sól: 4101 mg	Energia: 1511 kcal B: 70,1g T: 39,9g NKT: 15,7g W: 231g C: 48,9g Bł: 24,6g Sól: 3288 mg	Energia: 2012 kcal B: 96,7g T: 70,3g NKT: 34g W: 270g C: 35,1g Bł: 33,8g Sól: 3901 mg

WTOREK 3.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (**MLE**) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Pieczeń rzymska w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 350g **(GLU, MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU)** 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Pieczeń rzymska w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 200g **(GLU, MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Pieczeń rzymska w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Hummus **(SEZ)** 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2216 kcal B: 102,4g T: 84,8g NKT: 38,2g W: 278g C: 24,4g Bł: 33,2g Sól: 3725 mg	Energia: 2286 kcal B: 103,7g T: 76g NKT: 34,7g W: 314g C: 19,4g Bł: 45,9g Sól: 3330 mg	Energia: 2037 kcal B: 83,2g T: 72,7g NKT: 33,1g W: 269g C: 35,6g Bł: 27,9g Sól: 3264 mg	Energia: 2146 kcal B: 96,7g T: 76,3g NKT: 35,4g W: 275g C: 41,1g Bł: 27,9g Sól: 3282 mg	Energia: 1566 kcal B: 61,16g T: 42,9g NKT: 17g W: 246,8g C: 26,5g Bł: 27g Sól: 2582 mg	Energia: 2216 kcal B: 102,4g T: 84,8g NKT: 38,2g W: 278g C: 24,4g Bł: 33,2g Sól: 3725 mg

ŚRODA 4.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Śliwka 1 Sszt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Śliwka 1 Sszt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Śliwka 1 Sszt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 20g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Śliwka 1 Sszt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(GLU, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese 250g **(GLU, PSZ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(GLU, SEL)** Makaron pełnoziarnisty świderki z sosem bolognese 250g **(GLU, PSZ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(GLU, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese 250g **(GLU, PSZ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(GLU, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese 250g **(GLU, PSZ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 200g **(GLU, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese 250g **(GLU, PSZ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(GLU, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese 250g **(GLU, PSZ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 2 szt	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g Ogórek 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna bez szczypiorku **(JAJ, MLE)** 60g POmidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g Ogórek 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta jajeczna bez szczypiorku **(JAJ, MLE)** 40g POmidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna bez szczypiorku **(JAJ, MLE)** 40g POmidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1960 kcal B: 80,9g T: 53,3g NKT: 23,6g W: 305g C: 33,9g Bł: 28,5g Sól: 4055 mg	Energia: 2021 kcal B: 85,6g T: 56,8g NKT: 21,9g W: 317g C: 24,7g Bł: 39,5g Sól: 3874 mg	Energia: 2026 kcal B: 83,3g T: 56,5g NKT: 24,6g W: 301g C: 42,2g Bł: 23,5g Sól: 4171 mg	Energia: 2092 kcal B: 88,3g T: 57,3g NKT: 25,1g W: 311g C: 45,2g Bł: 23,9g Sól: 4255 mg	Energia: 1478 kcal B: 64g T: 33,4g NKT: 11,9g W: 248,7g C: 31,6g Bł: 24,8g Sól: 3466 mg	Energia: 1960 kcal B: 80,9g T: 53,3g NKT: 23,6g W: 305g C: 33,9g Bł: 28,5g Sól: 4055 mg

CZWARTEK 5.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z cukinii 350g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza gryczana 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkiem 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza gryczana 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkiem 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krem z cukinii 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza kuskus 200g Surówka obiadowa z sałatą i pomidorem 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii 350g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza gryczana 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkiem 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii 200g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 60g Kasza kuskus 100g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkiem 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii 350g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Kisiel 150ml	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2019 kcal B: 88,5g T: 74,9g NKT: 34,2g W: 267g C: 21,3g Bł: 25,1g Sól: 2552 mg	Energia: 2108 kcal B: 92,5g T: 78,1g NKT: 33,7g W: 282g C: 17,6g Bł: 30,9g Sól: 2923 mg	Energia: 2132 kcal B: 90,5g T: 75,4g NKT: 34,5g W: 273g C: 32,7g Bł: 15,5g Sól: 2677 mg	Energia: 2170 kcal B: 95,8g T: 81g NKT: 36,8g W: 274g C: 39,3g Bł: 20,5g Sól: 2722 mg	Energia: 1556 kcal B: 60,7g T: 45,4g NKT: 18,5g W: 235g C: 19,8g Bł: 17,7g Sól: 1672 mg	Energia: 2019 kcal B: 88,5g T: 74,9g NKT: 34,2g W: 267g C: 21,3g Bł: 25,1g Sól: 2552 mg

PIĄTEK 6.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta z białej fasoli 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta z białej fasoli 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa **(MLE)** 40g WĘDLINA DROBIOWA **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta z białej fasoli 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta twarogowa **(MLE)** 20g WĘDLINA DROBIOWA **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta z białej fasoli 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa żurek 350g **(GLU, MLE, JAJ, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, MLE, JAJ, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krem z białych warzyw 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, MLE, JAJ, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw 200g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony pieczony 60g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki pieczone 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, MLE, JAJ, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **((GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **((GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2465 kcal B: 92,5g T: 112g NKT: 44,7g W: 291g C: 28,3g Bł: 36,5g Sól: 2903 mg	Energia: 2575 kcal B: 97,7g T: 119,2g NKT: 48,1g W: 301g C: 25,8g Bł: 41,3g Sól: 3465 mg	Energia: 2363 kcal B: 89,8g T: 110,5g NKT: 44,8g W: 254g C: 40g Bł: 21,4g Sól: 2285 mg	Energia: 2637 kcal B: 100,2g T: 120g NKT: 48,8g W: 298g C: 46,6g Bł: 31,9g Sól: 3088 mg	Energia: 1530 kcal B: 65,2g T: 51,9g NKT: 16,2g W: 208,5g C: 41,8g Bł: 16,8g Sól: 1667 mg	Energia: 2465 kcal B: 92,5g T: 112g NKT: 44,7g W: 291g C: 28,3g Bł: 36,5g Sól: 2903 mg

SOBOTA 7.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem marchewkowy 350g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczane **(GLU, PSZ, JAJ)** 2 szt Jogurt naturalny **(MLE)** 60ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem marchewkowy 350g **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Krem marchewkowy 350g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczane pieczone **(GLU, PSZ, JAJ)** 2 szt Jogurt naturalny **(MLE)** 60ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem marchewkowy 350g **(MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem marchewkowy 200g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczane pieczone **(GLU, PSZ, JAJ)** 1 szt Jogurt naturalny **(MLE)** 60ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem marchewkowy 350g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczane **(GLU, PSZ, JAJ)** 2 szt Jogurt naturalny **(MLE)** 60ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Chrupki gryczane 40g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)**40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)**40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski bze szczypiorku **(MLE)**40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)**40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Papryka 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski bze szczypiorku **(MLE)**20g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski bze szczypiorku **(MLE)**40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2069 kcal B: 79,9g T: 73,8g NKT: 28,5g W: 287g C: 40,7g Bł: 29,5g Sól: 9,5g	Energia: 2086 kcal B: 92,2g T: 78,4g NKT: 30,9g W: 267g C: 28,6g Bł: 27,9g Sól: 9,9g	Energia: 2149 kcal B: 82,4g T: 77g NKT: 29,4g W: 287g C: 52g Bł: 24,9g Sól: 9,8g	Energia: 2191 kcal B: 99g T: 75,9g NKT: 29,2g W: 280g C: 50,5g Bł: 18,8g Sól: 9,6g	Energia: 1567 kcal B: 60,7g T: 47g NKT: 15,7g W: 236g C: 39,2g Bł: 20,6g Sól: 8g	Energia: 2069 kcal B: 79,9g T: 73,8g NKT: 28,5g W: 287g C: 40,7g Bł: 29,5g Sól: 9,5g

NIEDZIELA 8.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa bez rzodkiewki **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g POmidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta twarogowa be z rzodkiewki **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g POmidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Udka z kurczaka z warzywami pieczone 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Udka z kurczaka z warzywami pieczone 150g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Udka z kurczaka z warzywami pieczone 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Udka z kurczaka z warzywami pieczone 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Udka z kurczaka z warzywami pieczone 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Udka z kurczaka z warzywami pieczone 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Jogurt z miodem 150g **(MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2112 kcal B: 138,2g T: 62,2g NKT: 24,9g W: 264g C: 44,5g Bł: 31g Sól: 8g	Energia: 2340 kcal B: 145g T: 67,7g NKT: 27,4g W: 307g C: 32,7g Bł: 42,2g Sól: 9,2g	Energia: 2016 kcal B: 110g T: 59,6g NKT: 24,4g W: 264g C: 55,8g Bł: 26,4g Sól: 7,7g	Energia: 2204 kcal B: 118g T: 60,7g NKT: 24,5g W: 305g C: 54,6g Bł: 34,7g Sól: 7,7g	Energia: 1628 kcal B: 93,9g T: 40,8g NKT: 14,6g W: 235g C: 64,5g Bł: 25,8g Sól: 5,5g	Energia: 2112 kcal B: 138,2g T: 62,2g NKT: 24,9g W: 264g C: 44,5g Bł: 31g Sól: 8g