PONIEDZIAŁEK 9.09.2024

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 graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Rukola 5g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 5g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g OGÓREK 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Risotto warzywne 300g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, MLE)** Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa 350g **(MLE, SEL)** Risotto warzywne 300g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g **(MLE, SEL)** Risotto warzywne 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Risotto warzywne 300g 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 Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Ser żółty **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 20g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2044 kcal B: 85,7g T: 72,2g NKT: 36,9g W: 279g C: 28,9g Bł: 25,6g Sól: 9,9g	Energia: 2295 kcal B: 100g T: 90,8g NKT: 35,6g W: 296g C: 26,7g Bł: 38g Sól: 9,9g	Energia: 2142 kcal B: 85,6g T: 79,2g NKT: 41,9g W: 279g C: 41,1g Bł: 20g Sól: 9,9g	Energia: 2155 kcal B: 95,6g T: 92,6g NKT: 38,8g W: 244g C: 50g Bł: 23,4g Sól: 9,9g	Energia: 1591 kcal B: 61,7g T: 44,1g NKT: 22,4g W: 251g C: 42,3g Bł: 21,6g Sól: 9,3g	Energia: 2044 kcal B: 85,7g T: 72,2g NKT: 36,9g W: 279g C: 28,9g Bł: 25,6g Sól: 9,9g

WTOREK 10.09.2024

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 Hummus **(SEZ)**) 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Szczypiorek 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)**) 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Szczypiorek 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)**) 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Szczypiorek 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 20g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)**) 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krupnik jęczmienny 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik jęczmienny 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Krupnik jęczmienny 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik jęczmienny 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik jęczmienny 200g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlet mielony pieczony 60g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 100g Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik jęczmienny 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Budyń bez cukru o smaku czekoladowym **(MLE)** 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2161 kcal B: 81,2g T: 93g NKT: 37,9g W: 269g C: 44,5g Bł: 31,6g Sól: 7,1g	Energia: 2207 kcal B: 81,7g T: 101,5g NKT: 42,2g W: 263g C: 40,5g Bł: 36,1g Sól: 3264 mg	Energia: 2167 kcal B: 82,6g T: 89,6g NKT: 37,6g W: 270g C: 52,6g Bł: 29,7g Sól: 8,1g	Energia: 2272 kcal B: 87,3g T: 97,4g NKT: 40g W: 275g C: 56,8g Bł: 29,3g Sól: 7,3g	Energia: 2685 kcal B: 65,8g T: 61,2g NKT: 23,8g W: 232g C: 51,2g Bł: 25,5g Sól: 5g	Energia: 2161 kcal B: 81,2g T: 93g NKT: 37,9g W: 269g C: 44,5g Bł: 31,6g Sól: 7,11g

ŚRODA 11.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy BEZ fasoli z marchewką i cukinią **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Ryż biały 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 200g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy BEZ fasoli z marchewką i cukinią **(GLU, PSZ, MLE)** 100g Ryż biały 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Koktajl owocowo - jogurtowy 150g **(MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2229 kcal B: 93,4g T: 67,4g NKT: 30,1g W: 330g C: 54,6g Bł: 32,9g Sól: 7,5g	Energia: 2312 kcal B: 99,4g T: 69,5g NKT: 28,5g W: 346g C: 38,4g Bł: 41,6g Sól: 7,8g	Energia: 2309 kcal B: 81g T: 69,2g NKT: 31,4g W: 339g C: 67,4g Bł: 18,3g Sól: 7,88g g	Energia: 2361 kcal B: 100,8g T: 71,3g NKT: 31,6g W: 337g C: 65,9g Bł: 28,3g Sól: 7,9g	Energia: 1743 kcal B: 63g T: 50,3g NKT: 21,6g W: 269g C: 65,9g Bł: 21,3g Sól: 6,1g	Energia: 2229 kcal B: 93,4g T: 67,4g NKT: 30,1g W: 330g C: 54,6g Bł: 32,9g Sól: 7,4g

CZWARTEK 12.09.2024

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 graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajko gotowane **(JAJ)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane **(JAJ)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek kisozny 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku 350g **(MLE, SEL)** Pieczona ryba z cytryną 85g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka "colesław" 100g **(JAJ, GOR)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z zielonego groszku 350g **(MLE, SEL)** Pieczona ryba z cytryną 85g **(RYB)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka "colesław" 100g **(JAJ, GOR)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krem z pietruszki i selera 350g **(MLE, SEL)** Pieczona ryba BEZ cytryny 85g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z zielonego groszku 350g **(MLE, SEL)** Pieczona ryba z cytryną 85g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka "colesław" 100g **(JAJ, GOR)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pietruszki i selera 200g **(MLE, SEL)** Pieczona ryba BEZ cytryny 60g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 100g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pietruszki i selera 350g **(MLE, SEL)** Pieczona ryba z cytryną 85g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Surówka z marchewki 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 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 20g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Sałata 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1941 kcal B: 95,6g T: 67,9g NKT: 25,2g W: 254g C: 43,2g Bł: 95,6g Sól: 7,3g	Energia: 2044 kcal B: 96,5g T: 71,6g NKT: 25,5g W: 273g C: 40,6g Bł: 40,9g Sól: 8,2g	Energia: 2070 kcal B: 94,3g T: 70,1g NKT: 26g W: 276g C: 58,1g Bł: 28,2g Sól: 9,7g	Energia: 2113 kcal B: 103,3g T: 76g NKT: 29,3g W: 261g C: 61,6g Bł: 32,2g Sól: 8,2g	Energia: 1598 kcal B: 68,1g T: 47,2g NKT: 13,1g W: 243g C: 49g Bł: 26,9g Sól: 7,8g	Energia: 1897 kcal B: 90,7g T: 66,6g NKT: 24,9g W: 252g C: 35g Bł: 30,1g Sól: 9,4g

PIĄTEK 13.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Brzoskwinia 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Brzoskwinia 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Brzoskwinia 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Brzoskwinia 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Brzoskwinia 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z kurczakiem, fetą i szpinakiem 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty świderki z kurczakiem, fetą i szpinakiem 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z kurczakie i warzywami korzeniowymi 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z kurczakiem, fetą i szpinakiem 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 250g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z kurczakie i warzywami korzeniowymi 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z kurczakie i warzywami korzeniowymi 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa z jogurtem 150g **(MLE)**	
KOLACJA	Chleb żytni **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Kalarepa 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb żytni **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Kalarepa 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Kalarepa 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb żytni **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2133 kcal B: 94,2g T: 73,2g NKT: 35g W: 288g C: 39,6g Bł: 25,8g Sól: 9,9g	Energia: 2159 kcal B: 95,7g T: 80,6g NKT: 38,1g W: 282g C: 23g Bł: 31,8g Sól: 9,9g	Energia: 2213 kcal B: 96,8g T: 76,5g NKT: 36g W: 289g C: 509g Bł: 21,2g Sól: 9,9g	Energia: 2265 kcal B: 101g T: 77g NKT: 36,5g W: 295g C: 50,9g Bł: 21,2g Sól: 9,9g	Energia: 1696 kcal B: 71g T: 45,7g NKT: 18g W: 261g C: 51,8g Bł: 24,5g Sól: 8,4g	Energia: 2139 kcal B: 90,4g T: 67,2g NKT: 30g W: 306g C: 46,6g Bł: 27,3g Sól: 9,9g

SOBOTA 14.09.2024

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 Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(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 Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(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 Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Pierogi leniwe z bułką tartą 200g Surówka z marchewki i chrzanu 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 150g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Pierogi leniwe bez bułki tartej 200g Surówka z marchewki bez chrzanu 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 250g **(MLE, SEL)** Pierogi leniwe bez bułki tartej 100g Surówka z marchewki bez chrzanu 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Pierogi leniwe z bułką tartą 200g Surówka z marchewki i chrzanu 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z miodem 2 szt	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło (MLE) 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło (MLE) 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło (MLE) 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g POmidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło (MLE) 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło (MLE) 10g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Hummus **(SEZ)** 40g POmidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło (MLE) 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g POmidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2094 kcal B: 91,1g T: 71,7g NKT: 32,4g W: 289g C: 29,2g Bł: 31,1g Sól: 8050 mg	Energia: 1921 kcal B: 93,3g T: 70,6g NKT: 31,7g W: 246g C: 24g Bł: 34g Sól: 9g	Energia: 1926 kcal B: 85,8g T: 54,1g NKT: 25,6g W: 281g C: 40,1g Bł: 24,7g Sól: 8,2g	Energia: 2005 kcal B: 95,8g T: 73g NKT: 32,1g W: 247g C: 44,9g Bł: 25,2g Sól: 8,1g	Energia: 1586 kcal B: 66,9g T: 37,7g NKT: 12,6g W: 261g C: 44,5g Bł: 25,6g Sól: 6,4g	Energia: 2094 kcal B: 91,1g T: 71,7g NKT: 32,4g W: 289g C: 29,2g Bł: 31,1g Sól: 8g

NIEDZIELA 15.09.2024

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 Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Banan 130g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Nektarynka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Banan 130g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Banan 130g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Banan 130g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Banan 130g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gołąbek z sosem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gołąbek z sosem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gołąbek z sosem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gołąbek z sosem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gołąbek z sosem 150g **(GLU, MLE, SEL)** Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gołąbek z sosem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Surówka z buraków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Biszkopty 3 szt (**GLU, PSZ, MLE, JAJ)**	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło (**MLE)** 15g Pasta twarogowa z koperkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło (**MLE)** 15g Pasta twarogowa z koperkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło (**MLE)** 15g Pasta twarogowa z koperkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło (**MLE)** 15g Pasta twarogowa z koperkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło (**MLE)** 10g Pasta twarogowa z koperkiem **(MLE)** 20g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło (**MLE)** 15g Pasta twarogowa z koperkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2373 kcal B: 93,9g T: 89,9g NKT: 36,9g W: 314g C: 47,9g Bł: 26g Sól: 7,5g	Energia: 2411 kcal B: 99g T: 90,9g NKT: 34,6g W: 314g C: 32g Bł: 26,7g Sól: 7,6g	Energia: 2453 kcal B: 96,5g T: 93g NKT: 37,9g W: 314g C: 59,3g Bł: 21,4g Sól: 7,8g	Energia: 2505 kcal B: 101,3g T: 93,8g NKT: 38,4g W: 321g C: 59,3g Bł: 21,4g Sól: 8g	Energia: 1651 kcal B: 67,4g T: 47,6g NKT: 17,6g W: 252g C: 48,7g Bł: 22,4g Sól: 5,7g	Energia: 2373 kcal B: 93,9g T: 89,9g NKT: 36,9g W: 314g C: 47,9g Bł: 26g Sól: 7,5g