PONIEDZIAŁEK 16.09.2024

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 Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiwi 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiwi 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiwi 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica **(MLE, JAJ)** 40g Szynka miodowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiwi 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem z brokuła klasyczny 350g **(MLE, SEL)** Klopsiki z sosem pomidorowym 150g **(GLU,PSZ, JAJ, MLE)** Kasza pęczak 200g **(GLU)** Surówka z białej rzepy i jabłka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła klasyczny 350g **(MLE, SEL)** Klopsiki z sosem pomidorowym 150g **(GLU,PSZ, JAJ, MLE)** Kasza pęczak 200g **(GLU)** Surówka z białej rzepy i jabłka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Krem z cukinii 350g **(MLE, SEL)** Klopsiki z sosem pomidorowym 150g **(GLU,PSZ, JAJ, MLE)** Kasza pęczak 200g **(GLU)** Surówka z selera 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła klasyczny 350g **(MLE, SEL)** Klopsiki z sosem pomidorowym 150g **(GLU,PSZ, JAJ, MLE)** Kasza pęczak 200g **(GLU)** Surówka z białej rzepy i jabłka 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z cukinii 250g **(MLE, SEL)** Klopsiki z sosem pomidorowym 120g **(GLU,PSZ, JAJ, MLE)** Kasza pęczak 100g **(GLU)** Surówka z selera 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z cukinii 350g **(MLE, SEL)** Klopsiki z sosem pomidorowym 150g **(GLU,PSZ, JAJ, MLE)** Kasza pęczak 200g **(GLU)** Surówka z selera 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 Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2345 kcal B: 105,6g T: 64,4g NKT: 26,2g W: 362g C: 53,3g Bł: 54,4g Sól: 9,9g	Energia: 24087 kcal B: 108,7g T: 67,2g NKT: 25,7g W: 371g C: 47,4g Bł: 59,6g Sól: 9,9g	Energia: 2316 kcal B: 102,8g T: 68,1g NKT: 26,9g W: 333g C: 54,5g Bł: 40,7g Sól: 8,6g	Energia: 2486 kcal B: 111,7g T: 70,9g NKT: 29,3g W: 266g C: 69,4g Bł: 49,8g Sól:9,9g	Energia: 1709 kcal B: 70,4g T: 38,4g NKT: 12,6g W: 287,1g C: 48,5g Bł: 31,5g Sól: 6,5g	Energia: 2236 kcal B: 100g T: 64,9g NKT: 25,9g W: 333g C: 43,1g Bł: 45,3g Sól: 8,4g

WTOREK 17.09.2024

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 piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Winogrona 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Winogrona 50g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Winogrona 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Winogrona 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka z marchewką 159g **(MLE, SEL)** Ryż biały 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka z marchewką 159g **(MLE, SEL)** Ryż biały 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka z marchewką 159g **(MLE, SEL)** Ryż biały 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka z marchewką 159g **(MLE, SEL)** Ryż biały 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 250g (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka z marchewką 100g **(MLE, SEL)** Ryż biały 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka z marchewką 159g **(MLE, SEL)** Ryż biały 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Koktajl truskawkowy na maślance 150g **(MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2175 kcal B: 100,2g T: 48,4g NKT: 22,2g W: 351g C: 48,4g Bł: 34,5g Sól: 9,8g	Energia: 2215 kcal B: 102,9g T: 47,1g NKT: 22,2g W: 362g C: 37,8g Bł: 37,1g Sól: 9,8g	Energia: 2104 kcal B: 98,8g T: 51,4g NKT: 23,1g W: 315g C: 48,1g Bł: 23,3g Sól: 9,9g	Energia: 2321 kcal B: 103,7g T: 56,9g NKT: 26,6g W: 353g C: 59,8g Bł: 29,9g Sól: 9,3g	Energia: 1467 kcal B: 75,1g T: 27,3g NKT: 10g W: 243,9g C: 35,1g Bł: 25,4g Sól: 7,9g	Energia: 2175 kcal B: 100,2g T: 48,4g NKT: 22,2g W: 351g C: 48,4g Bł: 34,5g Sól: 9,8

ŚRODA 18.09.2024

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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 40g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 40g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**40g Ogórek 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna bez szczypiorku **(MLE, JAJ)** 40g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(MLE, JAJ)** 40g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**40g Ogórek 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta jajeczna bez szczypiorku **(MLE, JAJ)** 20g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna bez szczypiorku **(MLE, JAJ)** 40g Szynka delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gołąbki leniwe z sosem pomidorowy 2 szt Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gołąbki leniwe z sosem pomidorowy 2 szt Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa warzywna z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gołąbki leniwe z sosem pomidorowy 2 szt Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gołąbki leniwe z sosem pomidorowy 2 szt Surówka letnia 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z makaronem 250g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gołąbki leniwe z sosem pomidorowy 2 szt0g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Gołąbki leniwe z sosem pomidorowy 2 szt Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Herbatniki **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g 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 Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g 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 Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2130 kcal B: 82,6g T: 77,3g NKT: 32,6g W: 295g C: 52,6g BŁ: 30,1g Sól: 9,9g	Energia: 2169 kcal B: 84,7g T: 78,4g NKT: 31,5g W: 304,5g C: 46,7g BŁ: 36,7g Sól: 9,9g	Energia: 2158 kcal B: 85,4g T: 72,8g NKT: 32,6g W: 299g C: 66,8g BŁ: 26,6g Sól: 9,9g	Energia: 2261 kcal B: 88,6g T: 82,5g NKT: 34,8g W: 300,6g C: 68,7g BŁ: 25,5g Sól: 9,9g	Energia: 1676 kcal B: 61,4g T: 50,8g NKT: 18g W: 253g C: 50,4g BŁ: 25,6g Sól: 8g	Energia: 2078 kcal B: 82,8g T: 69,6g NKT: 31,6g W: 299g C: 55,4g BŁ: 31,2g Sól: 9,9g

CZWARTEK 19.09.2024

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 Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe 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 sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe 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 sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Kotlet schabowy 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krem z białych warzyw 350g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Kotlet schabowy 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw 250g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka pieczony 60g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Kisiel owocowy bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**) 40g Pomidor 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 Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**) 40g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**) 40g Pomidor Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2218 kcal B: 92,4g T: 78,8g NKT: 27,6g W: 303g C: 57,6g Bł: 34g Sól: 9,9g	Energia: 2265 kcal B: 95,6g T: 82,2g NKT: 27,4g W: 311g C: 45,7g Bł: 42,1g Sól: 9,9g	Energia: 1879 kcal B: 85,1g T: 67,5g NKT: 26,8g W: 235g C: 46,3g Bł: 18,4g Sól: 8,5g	Energia: 2359 kcal B: 98,5g T: 85,4g NKT: 30,7g W: 308g C: 73,6g Bł: 29,4g Sól: 9,9g	Energia: 1399 kcal B: 56,5g T: 43,1g NKT: 13,7g W: 204,6g C: 33,1g Bł: 18,7g Sól: 6,1g	Energia: 1913 kcal B: 88,6g T: 60,4g NKT: 23,5g W: 269g C: 41,2g Bł: 29,2g Sól: 9,9g

PIĄTEK 20.09.2024

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 Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta warzywna 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta warzywna 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta warzywna 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta warzywna 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta warzywna 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta warzywna 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski 40g Pomidor 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Dietetyczna fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Filet z kurczaka z warzywami korzeniowymi 150g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Filet z kurczaka z warzywami korzeniowymi 150g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Dietetyczna fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 250g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Filet z kurczaka z warzywami korzeniowymi 120g Ziemniaki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Dietetyczna fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Koktajl wiśniowy na maślance 150g **(MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2179 kcal B: 98,3g T: 58,3g NKT: 29,4g W: 335g C: 36,1g Bł: 47g Sól: 8,9g	Energia: 2198 kcal B: 101,7g T: 56,8g NKT: 27,4g W: 343g C: 26,6g Bł: 51,8g Sól: 9,9g	Energia: 2068 kcal B: 85,3g T: 66,8g NKT: 31,7g W: 287g C: 50g Bł: 26,5g Sól: 9,4g	Energia: 2296 kcal B: 104,3g T: 62,1g NKT: 30,7g W: 339g C: 47,3g Bł: 42,4g Sól: 9,3g	Energia: 1440 kcal B: 73,8g T: 30,1g NKT: 11,3g W: 230g C: 39,5g Bł: 24,6g Sól: 8,3g	Energia: 2179 kcal B: 98,3g T: 58,3g NKT: 29,4g W: 335g C: 36,1g Bł: 47g Sól: 8,9g

SOBOTA 21.09.2024

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 Hummus **(SEZ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Rukola 5g 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 Szynka 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 Hummus **(SEZ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy**(MLE)** 20g Szynka 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 Hummus **(SEZ)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek kanapkowy**(MLE)** 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Pierogi ruskie 6szt **(GLU, PSZ, MLE)** Jogurt naturalny 50 ml **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Filet z kurczaka pieczony 80g Kasza gryczana 200g Mizeria 150g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa warzywna 350g **(SEL)** Pierogi ruskie 6szt **(GLU, PSZ, MLE)** Jogurt naturalny 50 ml **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Filet z kurczaka pieczony 80g Kasza gryczana 200g Mizeria 150g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna 350g **(SEL)** Pierogi ruskie 4szt **(GLU, PSZ, MLE)** Jogurt naturalny 50 ml **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna 350g **(SEL)** Pierogi ruskie 6szt **(GLU, PSZ, MLE)** Jogurt naturalny 50 ml **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 64g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2065 kcal B: 79,5g T: 68,3g NKT: 26,4g W: 304,6g C: 25,8g Bł: 31,6g Sól: 9,1g	Energia: 2168 kcal B: 89,7g T: 81,2g NKT: 35,2g W: 294g C: 17,9g Bł: 38,3g Sól:9,4g	Energia: 2205 kcal B: 87,4g T: 62,7g NKT: 26,2g W: 336g C: 46,8g Bł: 32g Sól: 9,9g	Energia: 2163 kcal B: 93,1g T: 75,4g NKT: 31,5g W: 293g C: 38,3g Bł: 33,4g Sól: 9,4g	Energia: 1611 kcal B: 60,1g T: 38,9g NKT: 16,7g W: 274g C: 48,9g Bł: 28,1g Sól: 8,5g	Energia: 2125 kcal B: 84,9g T:59,5g NKT: 25,2g W: 336g C: 35,5g Bł: 36,6g Sól: 9,9g

NIEDZIELA 22.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Kalarepa 50g Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa BEZ szczypiorku **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta twarogowa BEZ szczypiorku **(MLE)** 20g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa BEZ szczypiorku **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 20g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Pieczone udka z kurczaka z brukselką 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Pieczone udka z kurczaka z brukselką 150g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Pieczone udka z kurczaka z marchewką 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Pieczone udka z kurczaka z brukselką 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Pieczone udka z kurczaka z marchewką 120g Ziemniaki pieczone 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Pieczone udka z kurczaka z marchewką 150g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1961 kcal B: 117g T: 59,3g NKT: 24g W: 250g C: 24,8g Bł: 21,1g Sól: 7,6g	Energia: 2105 kcal B: 120g T: 69,6g NKT: 24,6g W: 265g C: 18,9g Bł: 28,8g Sól: 8,5gg	Energia: 2020 kcal B: 117g T: 62,4g NKT: 24,9g W: 246g C: 36,3g Bł: 14,3g Sól: 7,9g	Energia: 2102 kcal B: 123g T: 65,8g NKT: 27g W: 255g C: 40,8g Bł: 16,5g Sól: 8g	Energia: 1413 kcal B: 76g T: 37,4g NKT: 11,9g W: 198g C: 25,6g Bł: 13,6g Sól: 5,2g	Energia: 1940 kcal B: 114g T: 59,2g NKT: 24g W: 246,4g C: 25g Bł: 18,9g Sól: 7,6g