PONIEDZIAŁEK 23.09.2024

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 Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasztet **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	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 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** 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 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z piersi indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** 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 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek kiszony 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowym 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane z majonezem **(JAJ, GOR)**) 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane z majonezem **(JAJ, GOR)**) 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane z majonezem **(JAJ, GOR)**) 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane z majonezem **(JAJ, GOR)**) 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajko gotowane z majonezem **(JAJ, GOR)**) 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane z majonezem **(JAJ, GOR)**) 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 22196 kcal B: 93,8g T: 75,7g NKT: 32,7g W: 291g C: 25,1g Bł: 93,8g Sól: 3411 mg	Energia: 2323 kcal B: 98,2g T: 86,8g NKT: 32,6g W: 307g C: 21,1g Bł: 98,2g Sól: 3769 mg	Energia: 2154 kcal B: 91,3g T: 68,9g NKT: 29,7g W: 288g C: 35,8g Bł: 14,1g Sól: 3247 mg	Energia: 2327 kcal B: 99,7g T: 81,1g NKT: 34,9g W: 296g C: 41,2g Bł: 15,1g Sól: 3565 mg	Energia: 1623 kcal B: 72,5g T: 45,7g NKT: 17g W: 237,9g C: 33g Bł: 17,7g Sól: 2686 mg	Energia: 22196 kcal B: 93,8g T: 75,7g NKT: 32,7g W: 291g C: 25,1g Bł: 93,8g Sól: 3411 mg

WTOREK 24.09.2024

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 z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek wiejski **(MLE)** 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka**(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek wiejski **(MLE)** 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka**(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka**(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek wiejski **(MLE)** 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka**(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka**(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz węgierski **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kopytka **(GLU, PSZ, JAJ)** 200g Surówka z ogórka kiszonego 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kasza gryczana 200g Surówka z ogórka kiszonego 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Lekkostrawna zupa marchewkowa bez imbiru z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kopytka **(GLU, PSZ, JAJ)** 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz węgierski **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kopytka **(GLU, PSZ, JAJ)** 200g Surówka z ogórka kiszonego 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa marchewkowa bez imbiru z ryżem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 120g Kopytka **(GLU, PSZ, JAJ)** 100g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz węgierski **(GLU, PSZ, MLE)** 150g Kopytka **(GLU, PSZ, JAJ)** 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa bez cukru 140g	
KOLACJA	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 250m	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 b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z kurczaka **(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 wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Szynka z kurczaka **(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 wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2321 kcal B: 90,2g T: 82,6g NKT: 39,3g W: 320g C: 41g Bł: 27g Sól: 5042 mg	Energia: 2338 kcal B: 93,5g T: 87,4g NKT: 36,6g W: 320g C: 22g Bł: 38,8g Sól: 4727 mg	Energia: 2327 kcal B: 99,6g T: 69,1g NKT: 33,2g W: 331g C: 51,8g Bł: 25,9g Sól: 4403 mg	Energia: 2413 kcal B: 95,8g T: 84g NKT: 39,3g W: 323g C: 51,8g Bł: 22,2g Sól: 4846 mg	Energia: 1671 kcal B: 73,7g T: 39,6g NKT: 17,4g W: 265g C: 52,9g Bł: 24,2g Sól: 3853 mg	Energia: 2272 kcal B: 97,4g T: 68,1g NKT: 33,5g W: 332,5g C: 41g Bł: 3-,7g Sól: 4658 mg

ŚRODA 25.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 20g Banan 1 szt 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 Rzodkiewka 20g Śliwka 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Makaron na mleku 300g **(GLU, PSZ, 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 Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 20g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 200g **(GLU, PSZ, 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 Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g Szynka wiejska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 250g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 250g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Leczo warzywne z kurczakiem 341g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 250g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Leczo warzywne z kurczakiem 150g Ziemniaki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 250g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Chrupki gryczane 40g	
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)** 40g 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: 1909 kcal B: 83,8g T: 48g NKT: 2§,6g W: 303g C: 41,8g Bł: 34,6g Sól: 2088 mg	Energia: 1967 kcal B: 83,8g T: 51,3g NKT: 21,2g W: 316g C: 34,6g Bł: 41,5g Sól: 2599 mg	Energia: 1989 kcal B: 86,3g T: 51,2g NKT: 22,6g W: 303g C: 53,2g Bł: 30g Sól: 2204 mg	Energia: 2050 kcal B: 89,8g T: 54,5g NKT: 24,7g W: 308g C: 57,9g Bł: 30g Sól: 2250 mg	Energia: 1485 kcal B: 80,8g T: 25,5g NKT: 9,3g W: 256g C: 42,9g Bł: 24,8g Sól: 1661 mg	Energia: 1909 kcal B: 83,8g T: 48g NKT: 2§,6g W: 303g C: 41,8g Bł: 34,6g Sól: 2088 mg

CZWARTEK 26.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Pomidor Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Pomidor Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Pomidor Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, PSZ)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 42g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 20g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Pomidor Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Lekkostrawna zupa ryżowa 350g **(GLU, MLE, SEL)** Duszony schab w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki pieczone 200g Mizeria 120g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa 350g **(GLU, MLE, SEL)** Duszony schab w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Mizeria 120g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Lekkostrawna zupa ryżowa 350g **(GLU, MLE, SEL)** Duszony schab w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki pieczone 200g Mizeria 120g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa 350g **(GLU, MLE, SEL)** Duszony schab w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki pieczone 200g Mizeria 120g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa 250g **(GLU, MLE, SEL)** Duszony schab w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 60g Ziemniaki pieczone 100g Mizeria 120g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa 350g **(GLU, MLE, SEL)** Duszony schab w sosie jasnym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki pieczone 200g Mizeria 120g **(MLE)** 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 Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 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 50g 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 50g 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 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2089 kcal B: 89,1g T: 83g NKT: 40,4g W: 266g C: 36,6g Bł: 28g Sól: 3928 mg	Energia: 2314 kcal B: 97,8g T: 81,7g NKT: 37,8g W: 323g C: 24,8g Bł: 41,3g Sól: 4458 mg	Energia: 2155 kcal B: 91,4g T: 86,2g NKT: 41,4g W: 262g C: 45g Bł: 23g Sól: 4044 mg	Energia: 2206 kcal B: 95g T: 86,7g NKT: 41,7g W: 270g C: 48g Bł: 23,4g Sól: 4104 mg	Energia: 1601 kcal B: 66,6g T: 55,9g NKT: 24,6g W: 223g C: 31,7g Bł: 23,5g Sól: 3060 mg	Energia: 2089 kcal B: 89,1g T: 83g NKT: 40,4g W: 266g C: 36,6g Bł: 28g Sól: 3928 mg

PIĄTEK 27.09.2024

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 wiejski **(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 Serek wiejski **(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 Serek wiejski **(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)** 42g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(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
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 150g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 150g **(RYB)** Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Krem z dyni bez soczewicy 350g **(MLE, SEL)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 150g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 150g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni bez soczewicy 250g **(MLE, SEL)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 120g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 150g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g 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 Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g 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 wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2145 kcal B: 99,3g T: 92,2g NKT: 37,9g W: 246,7g C: 27,7g Bł: 26,2g Sól: 3807 mg	Energia: 2065 kcal B: 95g T: 82,6g NKT: 30,2g W: 256g C: 22,9g Bł: 32,8g Sól: 4384 mg	Energia: 2037 kcal B: 90,5g T: 84,6g NKT: 321g W: 234,8g C: 39,6g Bł: 19,5g Sól: 3992 mg	Energia: 2158 kcal B: 98,8g T: 86,8g NKT: 33,4g W: 252g C: 44,7g Bł: 21,6g Sól: 4031 mg	Energia: 1407 kcal B: 66,8g T: 48,4g NKT: 15,6g W: 186,4g C: 24,7g Bł: 18,2g Sól: 2324 mg	Energia: 2145 kcal B: 99,3g T: 92,2g NKT: 37,9g W: 246,7g C: 27,7g Bł: 26,2g Sól: 3807 mg

SOBOTA 28.09.2024

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 indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Ser twarogowy **(MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Ser twarogowy **(MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Ser twarogowy **(MLE)** 40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Ser twarogowy **(MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Ser twarogowy **(MLE)** 20g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Ser twarogowy **(MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Krokiety z pieczarkami i serem 2 sz Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU)** 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa 250g **(MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g **(MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU)** 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 250g **(MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 60g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki 100g **(MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Krokiety z pieczarkami i serem 2 szt Surówka z marchewki 100g **(MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Parówki z szynki **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 1 szt Ketchup 10g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2138 kcal B: 88,9g T: 85,1g NKT: 28,5g W: 274,2g C: 43,4g Bł: 35,2g Sól: 3170 mg	Energia: 2404 kcal B: 104,1g T: 88,6g NKT: 30,8g W: 322g C: 39,3g Bł: 55,5g Sól: 3620 mg	Energia: 2045 kcal B: 92,8g T: 58,5g NKT: 20,9g W: 298g C: 61,8g Bł: 33,1g Sól: 4223 mg	Energia: 2419 kcal B: 107,6g T: 80,3g NKT: 25,5g W: 327,8g C: 54,6g Bł: 47,6g Sól: 3378 mg	Energia: 1612 kcal B: 71g T: 40,7g NKT: 15,8g W: 257g C: 55,4g Bł: 30,5g Sól: 3163 mg	Energia: 2102 kcal B: 87,9g T: 80,2g NKT: 28g W: 271g C: 46,3g Bł: 34,6g Sól: 3181 mg

NIEDZIELA 29.09.2024

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 jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 20g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna **(JAJ, MLE)** 40g Szynka kanapkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g ogórek kiszony 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ ,SEL)** Kotlet schabowy z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, JAJ ,SEL)** Kotlet z piersi z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ ,SEL)** Kotlet z piersi z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ ,SEL)** Kotlet schabowy z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, JAJ ,SEL)** Kotlet z piersi z kurczaka pieczony 60g Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, JAJ ,SEL)** Kotlet schabowy z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Kisiel owocowy bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**) 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** 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 Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**) 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**) 40g Serek wiejski 20g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)**) 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2045 kcal B: 96,2g T: 72g NKT: 26g W: 261g C: 39,6g Bł: 21g Sól: 3220 mg	Energia: 2127 kcal B: 98g T: 79,3g NKT: 24,9g W: 270,1g C: 24g Bł: 28,2g Sól: 3328 mg	Energia: 1957 kcal B: 89,7g T: 67,3g NKT: 26,2g W: 247g C: 49,5g Bł: 15,5g Sól: 3161 mg	Energia: 2162 kcal B: 102,2g T: 75,9g NKT: 27,3g W: 266,5g C: 50,8g Bł: 16,4g Sól: 3398 mg	Energia: 1539 kcal B: 72,4g T: 39,2g NKT: 13g W: 229g C: 37g Bł: 17,8g Sól: 2421 mg	Energia: 2045 kcal B: 96,2g T: 72g NKT: 26g W: 261g C: 39,6g Bł: 21g Sól: 3220 mg