**Poniedziałek 4.11.2024**

| 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)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek śmietankowy 40g **(MLE)**<br>Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** 40g<br>Pomidor 50g Rzodkiewka 20g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek śmietankowy 40g **(MLE)**<br>Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** 40g<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 20g<br>Herbata czarna b/c 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek śmietankowy 40g **(MLE)**<br>Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** 40g<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek śmietankowy 40g **(MLE)**<br>Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** 40g<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 20g<br>Herbata czarna 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek śmietankowy 20g **(MLE)**<br>Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** 20g<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek śmietankowy 40g **(MLE)**<br>Szynka z piersi kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** 40g<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 20g<br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 100g<br>(GLU,PSZ)<br>Hummus 40g<br>Ogórek 50g | | Maślanka **(MLE)** 100 ml | | |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Indyk w sosie koperkowym 80g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Kasza gryczana 200g<br>Warzywa na parze 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Indyk w sosie koperkowym 80g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Kasza gryczana 200g<br>Warzywa na parze 60g<br><br>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa jarzynowa BEZ fasolki szparagowej 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Indyk w sosie koperkowym 80g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Kasza kuskus **(GLU, PSZ)** 200g<br>Warzywa na parze 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Indyk w sosie koperkowym 80g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Kasza gryczana 200g<br>Warzywa na parze 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa jarzynowa BEZ fasolki szparagowej 250g **(MLE, SEL)**<br><br>Indyk w sosie koperkowym 60g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Kasza kuskus **(GLU, PSZ)** 100g<br>Warzywa na parze 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa jarzynowa BEZ fasolki szparagowej 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Indyk w sosie białym bez koperku 80g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Kasza gryczana 200g<br>Warzywa na parze 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) |
| **PODWIECZOREK** | | Maślanka **(MLE)** 100 ml | | | Wafle ryżowe z miodem 2 szt | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g<br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna 250ml |
| **Podsumowanie** | Energia: 2024 kcal<br>B: 87,6g<br>T: 58,9g<br>NKT: 30g<br>W: 256,8g<br>C: 44,9g<br>Bł: 31,3g<br>Sól: 8,2g | Energia: 2224 kcal<br>B: 92,6g<br>T: 62,4g<br>NKT: 28,7g<br>W: 267g<br>C: 38,6g<br>Bł: 37,4g<br>Sól: 8,2g | Energia: 2235 kcal<br>B: 98,1g<br>T: 51,2g<br>NKT: 28,6g<br>W: 349g<br>C: 44g<br>Bł: 25,8g<br>Sól: 8,3g | Energia: 2068 kcal<br>B: 93,2g<br>T: 60,5g<br>NKT: 31,5g<br>W: 275g<br>C: 52,8g<br>Bł: 23,9g<br>Sól: 8,5g | Energia: 1488 kcal<br>B: 62,7g<br>T: 42,6g<br>NKT: 23,6g<br>W: 221,2g<br>C: 20,3g<br>Bł: 23,3g<br>Sól: 6g | Energia: 2027 kcal<br>B: 85,5g<br>T: 58,7g<br>NKT: 30g<br>W: 251,7<br>C: 43,4g<br>Bł: 29,5g<br>Sól: 8,2g |

**Wtorek 5.11.2024**

| 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)**<br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajko 40g **(JAJ)**<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Kalarepa 50g<br>Sałata 10g<br>Kiwi 1 szt<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajko 40g **(JAJ)**<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Kalarepa 50g<br>Sałata 10g<br>Kiwi 1 szt<br>Herbata czarna b/c 250ml | Makaron na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajko 40g **(JAJ)**<br>Serek kanapkowy 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Banan 1 szt<br>Herbata czarna 250ml | Makaron na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajko 40g **(JAJ)**<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Kalarepa 50g<br>Sałata 10g<br>Kiwi 1 szt<br>Herbata czarna 250ml | Makaron na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajko 40g **(JAJ)**<br>Serek kanapkowy 20g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Banan 1 szt<br>Herbata czarna 250ml | Makaron na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajko 40g **(JAJ)**<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Banan 1 szt<br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 100g (GLU,PSZ)<br>Pasta z ciecierzycy 40g<br>Ogórek kiszony 50g | | Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml | | |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Roladki z wołowiny z dodatkami 80g **(JAJ, GLU, PSZ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 350g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Delikatny sos warzywny z mięsem z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Ziemniaki 200g<br>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Delikatny sos warzywny z mięsem z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Ziemniaki 200g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Roladki z wołowiny z dodatkami 80g **(JAJ, GLU, PSZ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa pomidorowa z ryżem 250g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Delikatny sos warzywny z mięsem z kurczaka 60g **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Ziemniaki 100g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Roladki z wołowiny z dodatkami 80g **(JAJ, GLU, PSZ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) |
| **PODWIECZOREK** | | Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml | | | Sałatka owocowa z jogurtem 150g (**MLE)** | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 20g<br>Szynka wiejska 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa bez szczypiorku **(MLE)** 40g<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna 250ml |
| **Podsumowanie** | Energia: 1906 kcal<br>B: 96,2g<br>T: 71,6g<br>NKT: 37,8g<br>W: 232g<br>C: 35,2g<br>Bł: 26,8g<br>Sól: 5,6g | Energia: 1813 kcal<br>B: 90,8g<br>T: 65,4g<br>NKT: 33,8g<br>W: 230,9g<br>C: 21,5g<br>Bł: 33g<br>Sól: 6,8g | Energia: 1918 kcal<br>B: 88,1g<br>T: 66,5g<br>NKT: 39,1g<br>W: 252,8g<br>C: 44,7g<br>Bł: 19,8g<br>Sól: 4,6g | Energia: 2050 kcal<br>B: 103,1g<br>T: 74g<br>NKT: 39,6g<br>W: 252,6g<br>C: 41,9g<br>Bł: 19,4<br>Sól: 5,9g | Energia: 1386 mg<br>B: 60,7g<br>T: 55,5g<br>NKT: 32,6g<br>W: 172g<br>C: 36,6g<br>Bł: 20,7g<br>Sól: 3,2g | Energia: 1927,7 kcal<br>B: 95,2g<br>T: 71,2g<br>NKT: 37,8g<br>W: 238,6g<br>C: 43,4g<br>Bł: 25,7g<br>Sól: 5,2g |

**Środa 6.11.2024**

| Posił | 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)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Hummus **(SEZ)** 40g Kiełbasa śląska 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Keczup 20g<br>Ogórek kiszony 50g Jabłko 160g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Hummus **(SEZ)** 40g<br>Wędlina drobiowa 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Ogórek kiszony 50g Jabłko 160g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Hummus **(SEZ)** 40g Wędlina drobiowa 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Jabłko pieczone 160g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Hummus **(SEZ)** 40g Kiełbasa śląska 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Keczup 20g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Jabłko 160g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Hummus **(SEZ)** 20g Wędlina drobiowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Jabłko pieczone 160g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Hummus **(SEZ)** 40g<br>Kiełbasa śląska 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Keczup 20g<br>Pomidor 50g<br>Jabłko 160g<br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 100g<br>(GLU,PSZ)<br>Pasta z białej fasoli 40g<br>Papryka 50g | | Maślanka **(MLE)** 100 ml | | |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Makaron spaghetti z sosem bolognese 300g **(GLU, PSZ)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Makaron pełnoziarnisty spaghetti z sosem bolognese 300g **(GLU, PSZ)**<br><br>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa grysikowa 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)**<br><br>Makaron spaghetti z sosem bolognese 300g **(GLU, PSZ)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Makaron spaghetti z sosem bolognese 300g **(GLU, PSZ)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa grysikowa 250g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)**<br><br>Makaron spaghetti z sosem bolognese 200g **(GLU, PSZ)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa grysikowa 350g **(GLU, PSZ, MLE, SEL)**<br><br>Makaron spaghetti z sosem bolognese 300g **(GLU, PSZ)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) |
| **PODWIECZOREK** | | Maślanka **(MLE)** 100 ml | | | Galaretka owocowa bez cukru 140g | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Kiełki 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Kiełki 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Kiełki 5g<br>Pomidor 50g<br><br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Kiełki 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Kiełki 5g<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Kiełki 5g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **Podsumowanie** | Energia: 2117 kcal<br>B: 86,1g<br>T: 76,5g<br>NKT: 30,7g<br>W: 286,7g<br>C: 43,6g<br>Bł: 29,1g<br>Sól: 7,1g | Energia: 2143 kcal<br>B: 83,7g<br>T: 72,5g<br>NKT: 27g<br>W: 299,6g<br>C: 42,5g<br>Bł: 44,9g<br>Sól: 8,7g | Energia: 2201 kcal<br>B: 100g<br>T: 69g<br>NKT: 27,4g<br>W: 312,4g<br>C: 44g<br>Bł: 25,8g<br>Sól: 5,6g | Energia: 2243 kcal<br>B: 91,7g<br>T: 78,2g<br>NKT: 32,1g<br>W: 305,4g<br>C: 51,5g<br>Bł: 21,7g<br>Sól: 7,3g | Energia: 1572 kcal<br>B: 68,6g<br>T: 58,2g<br>NKT: 24,5g<br>W: 209,1g<br>C: 37,4g<br>Bł: 24,8g<br>Sól: 3,6g | Energia: 2278 kcal<br>B: 103,7g<br>T: 79,2g<br>NKT: 29,9g<br>W: 309g<br>C: 46,3g<br>Bł: 34,1g<br>Sól: 6,3g |

**Czwartek 7.11.2024**

| Posił | 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)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa 40g **(MLE)**<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Ogórek świeży 50g Sałata 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa 40g **(MLE)**<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Ogórek świeży 50g<br>Sałata 5g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa 40g **(MLE)**<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa 40g **(MLE)**<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Ogórek świeży 50g<br>Sałata 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Kasza manna na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa 20g **(MLE)**<br>Szynka wiejska 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta twarogowa 40g **(MLE)**<br>Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 100g<br>(GLU,PSZ)<br>Pasta warzywna 40g<br>Rzodkiewka 20g | | Kefir **(MLE)** 100 ml | | |
| **OBIAD** | Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pierogi ruskie 6 szt **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Jogurt naturalny 50ml **(MLE)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Filet z kurczaka na parze w ziołach 80g<br><br>Kasza gryczana 200g<br><br>Surówka z białej kapusty 60g<br><br>Kompot 250 ml b.c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z dyni bez soczewicy 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pierogi ruskie 6 szt **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Jogurt naturalny 50ml **(MLE)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Filet z kurczaka na parze w ziołach 80g<br><br>Kasza gryczana 200g<br><br>Surówka z białej kapusty 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z dyni bez soczewicy 250g **(MLE, SEL)**<br><br>Pierogi ruskie 4 szt **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Jogurt naturalny 50ml **(MLE)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pierogi ruskie 6 szt **(GLU, PSZ, MLE)**<br>Jogurt naturalny 50ml **(MLE)**<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) |
| **PODWIECZOREK** | | Kefir **(MLE)** 100 ml | | | Chrupki gryczane 40g | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **Podsumowanie** | Energia: 2081 kcal<br>B: 88,4g<br>T: 55,6g<br>NKT: 30,6g<br>W: 296,4g<br>C: 40g<br>Bł: 27,2g<br>Sól: 4,5g | Energia: 2139 kcal<br>B: 89,6g<br>T: 68,3g<br>NKT: 26,3g<br>W: 233,5g<br>C: 32,3g<br>Bł: 31,6g<br>Sól: 5,1g | Energia: 2013 kcal<br>B: 85g<br>T: 54,3g<br>NKT: 30,5g<br>W: 280,9g<br>C: 26,7g<br>Bł: 15,9g<br>Sól: 4,6g | Energia: 2110 kcal<br>B: 93,9g<br>T: 58g<br>NKT: 32,4g<br>W: 314,6g<br>C: 46,6g<br>Bł: 19,8g<br>Sól: 4,7g | Energia: 1483 kcal<br>B: 59,1g<br>T: 46g<br>NKT: 25,8g<br>W: 219 g<br>C: 19,2g<br>Bł: 19,8g<br>Sól: 3g | Energia: 2074 kcal<br>B: 88,1g<br>T: 55,5g<br>NKT: 30,6g<br>W: 295g<br>C: 39,4g<br>Bł: 26,9g<br>Sól: 4,5g |

**Piątek 8.11.2024**

| Posił | DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA WYSOKOBIAŁKOWA | DIETA DLA DZIECI | DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Kiełbasa żywiecka 40g<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g Roszponka 5g<br>Ananas 40g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek wiejski 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Ananas 40g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek wiejski 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Kiełbasa żywiecka 40g<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br>Ananas 40g<br><br>Herbata czarna 250ml | Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek wiejski 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Roszponka 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Kiełbasa żywiecka 40g<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br><br>Ananas 40g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 100g<br>(GLU,PSZ)<br>Pasta z soczewicy 40g<br>Papryka 50g | | Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml | | |
| **OBIAD** | Zupa grochowa 350g<br>**(MLE)**<br><br>Ryba pieczona z warzywami 140g **(RYB)**<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa grochowa 350g<br>**(MLE)**<br><br>Ryba pieczona z warzywami 140g **(RYB)**<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa ryżowa 350g<br>**(GLU, MLE, SEL)**<br><br>Ryba pieczona z warzywami 140g **(RYB)**<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa grochowa 350g<br>**(MLE)**<br><br>Ryba pieczona z warzywami 140g **(RYB)**<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa ryżowa 250g<br>**(GLU, MLE, SEL)**<br><br>Ryba pieczona z warzywami 100g **(RYB)**<br>Ziemniaki 100g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Zupa grochowa 350g<br>**(MLE)**<br><br>Ryba pieczona z warzywami 140g **(RYB)**<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) |
| **PODWIECZOREK** | | Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml | | | Biszkopty **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 3 szt | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU, PS)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PS)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PS)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PS)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **Podsumowanie** | Energia: 2086 kcal<br>B: 98,8g<br>T: 69,5g<br>NKT: 35,7g<br>W: 233,3g<br>C: 30,8g<br>Bł: 32,9g<br>Sól: 6,3g | Energia: 2259 kcal<br>B: 94,5g<br>T: 50g<br>NKT: 26,3g<br>W: 252,6g<br>C: 27,3g<br>Bł: 37,6g<br>Sól: 7,2g | Energia: 2041 kcal<br>B: 88,3g<br>T: 53,6g<br>NKT: 26,9g<br>W: 210,3g<br>C: 23,1g<br>Bł: 15,4g<br>Sól: 5,2g | Energia: 2030 mg<br>B: 105,7g<br>T: 71,9g<br>NKT: 37,5g<br>W: 253g<br>C: 37,5g<br>Bł: 25,5g<br>Sól: 6,6g | Energia: 1243 kcal<br>B: 61,2g<br>T: 45,9g<br>NKT: 23,3g<br>W: 155,2g<br>C: 28,6g<br>Bł: 16,6g<br>Sól: 3,5g | Energia: 2025,5 kcal<br>B: 98,7g<br>T: 69,5g<br>NKT: 35,7g<br>W: 232,2g<br>C: 30,8g<br>Bł: 32,9g<br>Sól: 6,3g |

**Sobota 9.11.2024**

| Posił | DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA WYSOKOBIAŁKOWA | DIETA DLA DZIECI | DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajecznica ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g<br>Kiełbasa żywiecka 40g Ogórek świeży 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajecznica ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g<br>Wędlina drobiowa 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajecznica **(JAJ, MLE)** 40g<br>Wędlina drobiowa 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajecznica ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g<br>Kiełbasa żywiecka 40g Ogórek świeży 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajecznica **(JAJ, MLE)** 40g<br>Wędlina drobiowa 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Jajecznica **(JAJ, MLE)** 40g<br>Kiełbasa żywiecka 40g Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 100g<br>(GLU,PSZ)<br>Pasta z ciecierzycy 40g<br>Papryka 50g | | Kefir **(MLE)** 100 ml | | |
| **OBIAD** | Krem z brokuła z grzankami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 150g **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)**<br><br>Kasza jęczmienna, pęczak 200g **(GLU)**<br><br>Surówka szwedzka 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z brokuła z grzankami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 150g **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)**<br><br>Kasza jęczmienna, pęczak 200g **(GLU)**<br><br>Surówka szwedzka 60g<br>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z białych warzyw z grzankami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 150g **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)**<br><br>Kasza jęczmienna, pęczak 200g **(GLU)**<br><br>Buraczki na ciepło 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z brokuła z grzankami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 150g **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)**<br><br>Kasza jęczmienna, pęczak 200g **(GLU)**<br><br>Surówka szwedzka 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z białych warzyw z grzankami 250g **(MLE, SEL)**<br><br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 100g **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)**<br><br>Kasza jęczmienna, pęczak 100g **(GLU)**<br><br>Buraczki na ciepło 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Krem z białych warzyw z grzankami 350g **(MLE, SEL)**<br><br>Pulpeciki w sosie pomidorowym 150g **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)**<br><br>Kasza jęczmienna, pęczak 200g **(GLU)**<br><br>Buraczki na ciepło 60g<br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) |
| **PODWIECZOREK** | | Kefir **(MLE)** 100 ml | | | Koktajl bananowy na kefirze 150g **(MLE)** | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g Rzodkiewka 20g<br>Kiełki 5g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek kanapkowy 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 20g<br>Kiełki 5g<br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek kanapkowy 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Kiełki 5g<br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek kanapkowy 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 20g<br>Kiełki 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek kanapkowy 20g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Kiełk 5g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Serek kanapkowy 40g **(MLE)**<br>Pomidor 50g<br>Rzodkiewka 20g<br>Kiełki 5g<br>Herbata czarna 250ml |
| **Podsumowanie** | Energia: 2024 kcal<br>B: 89,4g<br>T: 83,9g<br>NKT: 40g<br>W: 246g<br>C: 37,5g<br>Bł: 33,8g<br>Sól:5,8g | Energia: 2016 kcal<br>B: 92,6g<br>T: 78,4g<br>NKT: 36,2g<br>W: 254g<br>C: 28,9g<br>Bł: 36,1g<br>Sól: 6,2g | Energia: 2009 kcal<br>B: 86,4g<br>T: 74,9g<br>NKT: 36,6g<br>W: 265,4g<br>C: 39,7g<br>Bł: 33,1g<br>Sól: 6,5g | Energia: 2155 kcal<br>B: 94,9g<br>T: 86,3g<br>NKT: 41,7g<br>W: 264,7g<br>C: 44,1g<br>Bł: 26,2g<br>Sól: 6g | Energia: 1632 kcal<br>B: 66,1g<br>T: 65,7g<br>NKT: 32,5g<br>W: 211g<br>C: 61,2g<br>Bł: 31g<br>Sól: 4,5g | Energia: 2037 kcal<br>B: 86,1g<br>T: 84,8g<br>NKT: 40g<br>W: 253,9g<br>C: 39,2g<br>Bł: 40.7g<br>Sól: 6,3g |

**Niedziela 10.11.2024**

| Posił | 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)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta z białej fasoli 40g<br>Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 40g Roszponka 5g<br>Śliwki 2 szt<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta z białej fasoli 40g<br>Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 40g<br>Roszponka 5g<br>Śliwki 2 szt<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek wiejski **(MLE)** 40g<br>Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 40g<br>Roszponka 5g<br>Banan 1 szt<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta z białej fasoli 40g<br>Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 40g<br>Roszponka 5g<br>Śliwki 2 szt<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Serek wiejski **(MLE)** 40g<br>Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Pomidor 40g<br>Roszponka 5g<br>Banan 1 szt<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)**<br><br>Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Pasta z białej fasoli 40g<br>Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)**<br>Papryka czerwona 40g Pomidor 40g<br>Śliwki 2 szt<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 100g (GLU,PSZ)<br>Serek wiejski **(MLE)** 40g<br>Ogórek 50g | | Maślanka **(MLE)** 100 ml | | |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)**<br><br>Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Mizeria **(MLE)** 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, SEL)**<br><br>Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Mizeria **(MLE)** 60g<br><br>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)**<br><br>Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew na ciepło 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)**<br><br>Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Mizeria **(MLE)** 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, SEL)**<br><br>Kotlet mielony pieczony 60g **(GLU, PSZ, JAJ)**<br>Ziemniaki 100g<br>Marchew na ciepło 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) | Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)**<br><br>Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)**<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew na ciepło 60g<br><br>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) |
| **PODWIECZOREK** | | Maślanka **(MLE)** 100 ml | | | Galaretka owocowa bez cukru 140g | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Ser żółty 60g **(MLE)**<br>Roszponka 5g<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Ser żółty 60g **(MLE)**<br>Roszponka 5g<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Ser żółty 60g **(MLE)**<br>Roszponka 5g<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Ser żółty 60g **(MLE)**<br>Roszponka 5g<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Ser żółty 40g **(MLE)**<br>Roszponka 5g<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)**<br>Masło ekstra 15g **(MLE)**<br>Ser żółty 60g **(MLE)**<br>Roszponka 5g<br>Papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **Podsumowanie** | Energia: 2195 kcal<br>B: 77,8g<br>T: 73,2g<br>NKT: 36,5g<br>W: 217,9g<br>C: 31,5g<br>Bł: 23,5g<br>Sól: 4,8g | Energia: 2179 kcal<br>B: 85,8g<br>T: 73g<br>NKT: 36,6g<br>W: 233,8g<br>C: 28,9g<br>Bł: 30,5g<br>Sól: 6g | Energia: 2074 kcal<br>B: 80,8g<br>T: 70,7g<br>NKT: 35,4g<br>W: 238,1g<br>C: 44,3g<br>Bł: 17,6g<br>Sól: 4,8g | Energia: 2113 kcal<br>B: 83,4g<br>T: 74,9g<br>NKT: 38g<br>W: 234,9g<br>C: 39,4g<br>Bł: 17,2g<br>Sól: 5g | Energia: 1524 kcal<br>B: 65,1g<br>T: 59,8g<br>NKT: 29,6g<br>W: 192,4g<br>C: 48,4g<br>Bł: 21,7g<br>Sól: 3,8g | Energia:2100 kcal<br>B: 77,7g<br>T: 71,4g<br>NKT: 35,4g<br>W: 221,7g<br>C: 34,1g<br>Bł: 25,3g<br>Sól: 4,9g |