Poniedziałek 11.11.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Hummus **(SEZ)** 20g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Hummus **(SEZ)** 40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 250g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 150g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Kisiel 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 20g **(MLE)** Szynka wiejska 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1987 kcal B: 99,3g T: 61,9g NKT: 28,2g W: 282,5g C: 49,2g Bł: 40g Sól: 6,9g	Energia: 2003 kcal B: 98,9g T: 64,5g NKT: 26,3g W: 284g C: 34,3g Bł: 45,8g Sól: 6,7g	Energia: 1916 kcal B: 95,6g T: 61,7g NKT: 28,7g W: 262,8g C: 38,7g Bł: 26,4g Sól: 7,1g	Energia: 2119 kcal B: 105,7g T: 63,5g NKT: 29,7g W: 301,9g C: 57,8g Bł: 32,6g Sól: 7,2g	Energia: 1599 kcal B: 65,3g T: 49,4g NKT: 23,8g W: 241,9g C: 69,3g Bł: 31,1g Sól: 5g	Energia: 1987 kcal B: 99,3g T: 61,9g NKT: 28,2g W: 282,5g C: 49,2g Bł: 40g Sól: 6,9g

Wtorek 12.11.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Szynka wieprzowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna **(RYB, JAJ, GOR)** 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Szynka wieprzowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna **(RYB, JAJ, GOR)** 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Mandarynka 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Szynka drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna **(RYB, JAJ, GOR)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Szynka wieprzowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna **(RYB, JAJ, GOR)** 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Szynka drobiowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna **(RYB, JAJ, GOR)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Szynka wieprzowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna **(RYB, JAJ, GOR)** 40g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummusem **(SEZ)** 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty - 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 120g ZIemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty - 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 120g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty - 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 250g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 80g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty - 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Budyń bez cukru na mleku (**MLE**) 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 30g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 30g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1768 kcal B: 88,8g T: 54,7g NKT: 18,4g W: 244,1g C: 55,4g Bł: 27,3g Sól:5,5g	Energia: 1799 kcal B: 93,1g T: 60,5g NKT: 18,2g W: 239g C: 38,3g Bł: 36,2g Sól: 6,8g	Energia: 1750 kcal B: 89,6g T: 43,9g NKT: 17,8g W: 260,2g C: 60,5g Bł: 20,6g Sól: 4,9g	Energia: 1920 kcal B: 96,2g T: 57,3g NKT: 20,5g W: 265,3g C: 65,7g Bł: 19,9g Sól: 5,9g	Energia: 1376 kcal B: 63,8g T: 37,9g NKT: 15,3g W: 206,3g C: 56,4g Bł: 22,4g Sól: 3,3g	Energia: 1768 kcal B: 88,8g T: 54,7g NKT: 18,4g W: 244,1g C: 55,4g Bł: 27,3g Sól: 5,5g

Środa 13.11.2024

Posiłk	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 wieloziarnisty 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa żurek 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Leczo z soczewicą 120g Ryż 200g **(GLU)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ziemniakami 350g **(MLE, SEL)** Leczo z soczewicą 120g Ryż pełnoziarnisty 200g **(GLU)** Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ziemniakami 350g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 120g Ryż 200g **(GLU)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Leczo z soczewicą 120g Ryż 200g **(GLU)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ziemniakami 250g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 120g Ryż 100g **(GLU)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Leczo z soczewicą 120g Ryż 200g **(GLU)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, JAJ, MLE)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1885 kcal B: 78g T: 67,2g NKT: 32,3g W: 255,6g C: 26,6g Bł: 26,7 Sól: 4,6g	Energia: 1903 kcal B: 77,1g T: 56,6g NKT: 30,2g W: 287,3g C: 22,3g Bł: 35,1g Sól: 7,4g	Energia: 1722 kcal B: 74,06g T: 60g NKT: 30,69 mg W: 232g C: 27,3g Bł: 18,98g Sól: 6,2g	Energia: 1997 kcal B: 82,4g T: 66,4g NKT: 34,2g W: 279g C: 35,3g Bł: 21,2g Sól: 5g	Energia: 1426 kcal B: 58,8g T: 51,2g NKT: 25,4g W: 193,1g C: 37,6g Bł: 18,7g Sól: 4,9g	Energia: 1885 kcal B: 78g T: 67,2g NKT: 32,3g W: 255,6g C: 26,6g Bł: 26,7 Sól: 4,7g

Czwartek 14.11.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Ogórek kisozny 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Kasza gryczana 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkiem - 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Polędwiczki wieprzowe w delikatnym sosie warzywnym 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Kasza gryczana 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkiem - 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Polędwiczki wieprzowe w delikatnym sosie warzywnym 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Ryż 200g Kalafior na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Kasza gryczana 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkiem - 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL)** Polędwiczki wieprzowe w delikatnym sosie warzywnym 60g **(GLU, PSZ, MLE)** Ryż 100g Kalafior na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Kasza gryczana 200g Kalafior na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 20g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2046 kcal B: 100,9g T: 83,2g NKT: 39,7g W: 283,3g C: 33,3g Bł: 33,1g Sól: 7g	Energia: 2164 kcal B: 106,4g T: 88,5g NKT: 39,4g W: 252,5g C: 25,9g Bł: 37,1g Sól: 8,6g	Energia: 1915 kcal B: 93,56g T: 65,46 g NKT: 34.03g W: 246,9g C: 33,82 g Bł: 18,56g Sól: 6,6g	Energia: 2216 kcal B: 109,5g T: 86,6g NKT: 42,1g W: 261g C: 52,4g Bł: 25,7g Sól: 7,5g	Energia: 1684 kcal B: 69,8g T: 59,6g NKT: 30,4g W: 229,5g C: 25,2g Bł: 25,9g Sól: 4,5g	Energia: 2026 kcal B:100,5g T: 81,2g NKT: 39,5g W: 238g C: 33,8g Bł: 33,4g Sól: 6,6g

Piątek 15.11.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 20g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krupnik 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlety z ciecierzycy 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka "colesław" - **(JAJ, GOR)** 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlety z ciecierzycy 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka "colesław" - **(JAJ, GOR)** 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczony kotlet mielony 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlety z ciecierzycy 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka "colesław" - **(JAJ, GOR)** 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik 250g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczony kotlet mielony 60g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Kotlety z ciecierzycy 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Kisiel owocowy bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 20g **(MLE)** Szynka wiejska 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1753 kcal B: 79,7g T: 58,6g NKT: 28,3g W: 244,5g C: 47,3g Bł: 32,7g Sól: 6,8g	Energia: 1825 kcal B: 83,3g T: 62,26g NKT: 27,4g W: 252,9g C: 39g Bł: 38,8g Sól: 6,6g	Energia: 1828 kcal B: 86,5g T: 60,8g NKT: 29,7g W: 248,2g C: 49,8g Bł: 23g Sól: 7,2g	Energia: 1879 kcal B: 85,2g T: 60,2g NKT: 29,8g W: 263g C: 55,3g Bł: 25,3g Sól: 7g	Energia: 1449 kcal B: 54,5g T: 47,9g NKT: 24,1g W: 215,4g C: 66,1g Bł: 26,8g Sól: 4,7g	Energia: 1733 kcal B: 79,4g T: 56,5g NKT: 28,2g W: 245g C: 48,6g Bł: 33,7g Sól: 6,8g

Sobota 16.11.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Jajecznica 40g **(JAJ, MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Jajecznica 40g **(JAJ, MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Jajecznica 40g **(JAJ, MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Jajecznica 40g **(JAJ, MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Jajecznica 20g **(JAJ, MLE)** Szynka miodowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Jajecznica 40g **(JAJ, MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350g - **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Kotlet de volaille 120g **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350g - **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g - **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g - **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Kotlet de volaille 120g **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250g - **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g - **(GLU, PSZ, MLE, SEL)** Kotlet de volaille 120g **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Herbatniki **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1899 kcal B: 86,8g T: 60g NKT: 28,5g W: 268,5g C: 50,8g Bł: 27,1g Sól: 6,9g	Energia: 1823 kcal B: 89g T: 59,5g NKT: 25,7g W: 253g C: 39g Bł: 38,8g Sól: 8g	Energia: 1870 kcal B: 85,9g T: 55,2g NKT: 26,5g W: 269g C: 55,7g Bł: 20,5g Sól: 5,6g	Energia: 2054 kcal B: 94g T: 63,4g NKT: 30,8g W: 289,2g C: 59,8g Bł: 19,7g Sól: 7,2g	Energia: 1464 kcal B: 62,2g T: 48,5g NKT: 23,4g W: 206,5g C: 49,2g Bł: 22g Sól: 3,6g	Energia: 1910 kcal B: 86,7g T: 60g NKT: 28,6g W: 271g C: 53,1g Bł: 29g Sól: 6,5g

Niedziela 17.11.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Papryka czerwona 40g Kiwi 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Papryka czerwona 40g Kiwi 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Papryka czerwona 40g Kiwi 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Papryka czerwona 40g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczona ryba z cytryną - 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczona ryba z cytryną - 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczona ryba z cytryną - 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczona ryba z cytryną - 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczona ryba z cytryną - 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczona ryba z cytryną - 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Budyń czekolady bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Roszponka 5g Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Roszponka 5g Kalarepa 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Roszponka 5g Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1702 kcal B: 74,7g T: 60,7g NKT: 32,7g W: 229g C: 33,3g Bł: 27,1g Sól: 4,7g	Energia: 1812 kcal B: 84,2g T: 61,3g NKT: 33,1g W: 248,9g C: 30,7g Bł: 34,7g Sól: 6g	Energia: 1732 kcal B: 71,7g T: 52,8g NKT: 25,5g W: 252,2g C: 52g Bł: 17,6g Sól: 4,5g	Energia: 1872 kcal B: 83,3g T: 64g NKT: 35g W: 252g C: 42,4 Bł: 19,7g Sól: 5g	Energia: 1395 kcal B: 63,4g T: 51,3g NKT: 28g W: 179,9g C: 32,7g Bł: 19g Sól: 3,7g	Energia: 1702 kcal B: 74,7g T: 60,7g NKT: 32,7g W: 229g C: 33,3g Bł: 27,1g Sól: 4,5g