Poniedziałek 25.11.2024

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)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 20g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 20g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa żurek 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gulasz myśliwski **(GLU, PSZ, MLE) 80g** Ziemniaki 200g Surówka z buraczka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE) 80g** Ziemniaki 200g Surówka z buraczka 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem 350g **(GLU, MLE, SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE) 80g** Ziemniaki 200g Surówka z buraczka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gulasz myśliwski **(GLU, PSZ, MLE) 80g** Ziemniaki 200g Surówka z buraczka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem 250g **(GLU, MLE, SEL)** Indyk w sosie koperkowym **(GLU, PSZ, MLE) 60g** Ziemniaki 100g Surówka z buraczka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g **(GLU, PSZ, JAJ, SEL)** Gulasz myśliwski **(GLU, PSZ, MLE) 80g** Ziemniaki 200g Surówka z buraczka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Szynka wieprzowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta z tuńczyka 40g **(RYB, JAJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta z tuńczyka 40g **(RYB, JAJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta z tuńczyka 40g **(RYB, JAJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Szynka wieprzowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta z tuńczyka 40g **(RYB, JAJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Wędlina drobiowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta z tuńczyka 40g **(RYB, JAJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Szynka wieprzowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta z tuńczyka 40g **(RYB, JAJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2015 kcal B: 89,3g T: 64,6g NKT: 29,5g W: 233,5g C: 30g Bł: 27,4g Sól: 5,8g	Energia: 2108 kcal B: 91,3g T: 76,9g NKT: 36,9g W: 230g C: 26,3g Bł: 31,7g Sól: 6,7g	Energia: 2048 kcal B: 90,51g T: 62,26g NKT: 27,18g W: 261,82g C: 31,69g Bł: 23,07g Sól: 5,7g	Energia: 2059 kcal B: 100,2g T: 67g NKT: 31,2g W: 254,1g C: 35g Bł: 24,6g Sól: 6,1g	Energia: 1411 kcal B: 59g T: 52,7g NKT: 23g W: 185g C: 29,8g Bł: 19,5g Sól: 3,7g	Energia: 2015 kcal B: 89,3g T: 64,6g NKT: 29,5g W: 233,5g C: 30g Bł: 27,4g Sól: 5,8g

Wtorek 26.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna bez szczypiorku 20g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek kiszony 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa zielona z groszku i brokułu - 350g **(MLE, SEL)** Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Mizeria 60g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zielona z groszku i brokułu - 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Mizeria 60g **(MLE)** Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pietruszki i selera 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa zielona z groszku i brokułu - 350g **(MLE, SEL)** Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Mizeria 60g **(MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pietruszki i selera 350g **(MLE, SEL)** Pieczone kotleciki drobiowe z warzywami 60g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pietruszki i selera 350g **(MLE, SEL)** Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek ze szczypiorkiem 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek ze szczypiorkiem 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek bez szczypiorku 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek ze szczypiorkiem 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek bez szczypiorku 20g **(MLE)** Szynka wiejska 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek bez szczypiorku 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2056 kcal B: 99,1g T: 78,5g NKT: 32,1g W: 229,8g C: 34,6g Bł: 32g Sól: 5,1g	Energia: 2080 kcal B: 98,4g T: 74,6g NKT: 29,4g W: 247g C: 30,4g Bł: 37,5g Sól: 6,2g	Energia: 2067 kcal B: 90,7g T: 68,4g NKT: 28,7g W: 234,4g C: 32,1g Bł: 22,9g Sól: 5,1g	Energia: 2184 kcal B: 104,6g T: 80,9g NKT: 33,9g W: 248g C: 41,1g Bł: 24,6g Sól: 5,4g	Energia: 1461 kcal B: 66,2g T: 60,8g NKT: 26,9g W: 174,5g C: 30,3g Bł: 23,6g Sól: 3,5g	Energia: 2039 kcal B: 96,1g T: 78,2g NKT: 31,2g W: 230,3g C: 34,9g Bł: 34,3g Sól: 5,3g

Środa 27.11.2024

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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski ze szczypiorkiem 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski ze szczypiorkiem 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski bez szczypiorku 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski ze szczypiorkiem 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski bez szczypiorku 20g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski bez szczypiorku 40g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 m		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE)** Gołąbek w sosie pomidorowym 250g **(GLU, MLE)** Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, MLE)** Gołąbek w sosie pomidorowym 250g **(GLU, MLE)** Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE)** Gołąbek w sosie pomidorowym 250g **(GLU, MLE)** Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE)** Gołąbek w sosie pomidorowym 250g **(GLU, MLE)** Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, MLE)** Gołąbek w sosie pomidorowym 150g **(GLU, MLE)** Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, MLE)** Gołąbek w sosie pomidorowym 250g **(GLU, MLE)** Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 m			Chrupki gryczane 40g	
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)** Papryka czerwona 30g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 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 Sałata 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 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2020,5 kcal B: 83,6g T: 56g NKT: 28g W: 258g C: 56g Bł: 25,1g Sól: 5g	Energia: 2038 kcal B: 85,1g T: 60,5g NKT: 27,4g W: 253g C: 26,5g Bł: 34,5g Sól: 6,2g	Energia: 2001 kcal B: 80,6gg T: 52,1g NKT: 27g W: 235,6g C: 28,6g Bł: 15,2g Sól: 5,3g	Energia: 2080 kcal B: 99g T: 57,3g NKT: 29,3g W: 246g C: 38,9g Bł: 15,4g Sól: 5,2g	Energia: 1416 kcal B: 56,5g T: 44,4g NKT: 23,7g W: 207,9g C: 21,1g Bł: 20,3g Sól: 3,2g	Energia: 2020,5 kcal B: 83,6g T: 56g NKT: 28g W: 258g C: 56g Bł: 25,1g Sól: 5g

Czwartek 28.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 40g **(MLE)** Kiełki 5g 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)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Kiełki 5g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Kiełki 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 20g **(MLE)** Kiełki 5g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 20g **(MLE)** Kiełki 5g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 40g **(MLE)** Kiełki 5g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Gulasz z soczewicą 150g Kasza bulgur 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Gulasz z soczewicą 150g Kasza bulgur 200g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński bez fasoli 350g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 80g Kasza bulgur 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Gulasz z soczewicą 150g Kasza bulgur 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński bez fasoli 350g **(MLE, SEL)** Filet z kurczaka na parze 60g Kasza bulgur 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Gulasz z soczewicą 150g Kasza bulgur 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi 2 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (**GLU, PSZ**) Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (**GLU, PSZ**) Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (**GLU, PSZ**) Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek kanapkowy 20g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (**GLU, PSZ**) Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2003 kcal B: 69,8g T: 56,9g NKT: 33,3g W: 244g C: 42,5g Bł: 34,6g Sól: 4,7g	Energia: 2163 kcal B: 72,2g T: 58,4g NKT: 30,7g W: 257g C: 40,1g Bł: 42,9g Sól:5,8g	Energia: 2048 kcal B: 78,8g T: 63,3g NKT: 32,8g W: 226,7g C: 27,2g Bł: 22,7g Sól: 4,6g	Energia: 2105 kcal B: 95,5g T: 58,5g NKT: 34,8g W: 263,1g C: 50,4g Bł: 27,2g Sól: 4,9g	Energia: 1432 kcal B: 61,2g T: 43,2g NKT: 25,4g W: 213,4g C: 44,3g Bł: 27,5g Sól:3,3g	Energia: 2003 kcal B: 69,8g T: 56,9g NKT: 33,3g W: 244g C: 42,5g Bł: 34,6g Sól: 4,7g

Piątek 29.11.2024

Posiłk:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(MLE, GLU)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło extra 15g **(MLE)** Pasta z tuńczyka i awokado **(RYB)** 40g Sałata 5g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło extra 15g **(MLE)** Pasta z tuńczyka i awokado **(RYB)** 40g Sałata 5g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(MLE, GLU)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło extra 15g **(MLE)** Pasta z tuńczyka bez awokado **(RYB)** 40g Sałata 5g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(MLE, GLU)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło extra 15g **(MLE)** Pasta z tuńczyka i awokado **(RYB)** 40g Sałata 5g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(MLE, GLU)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło extra 15g **(MLE)** Pasta z tuńczyka bez awokado **(RYB)** 40g Sałata 5g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(MLE, GLU)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło extra 15g **(MLE)** Pasta z tuńczyka i awokado **(RYB)** 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	Zupa krem z ciecierzycy z pestkami dyni 350g **(MLE, SEL, ORZ)** Spaghetti z kurczakiem, fetą i szpinakiem **(GLU, PSZ, MLE) 350g** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z ciecierzycy z pestkami dyni 350g **(MLE, SEL, ORZ)** Spaghetti pełnoziarniste z kurczakiem, fetą i szpinakiem **(GLU, PSZ, MLE) 350g** Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z batata 350g **(MLE, SEL)** Spaghetti z kurczakiem, i warzywami korzeniowymi **(GLU, PSZ, MLE) 350g** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z ciecierzycy z pestkami dyni 350g **(MLE, SEL, ORZ)** Spaghetti z kurczakiem, fetą i szpinakiem **(GLU, PSZ, MLE)** 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z batata 250g **(MLE, SEL)** Spaghetti z kurczakiem, i warzywami korzeniowymi **(GLU, PSZ, MLE) 250g** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z ciecierzycy z pestkami dyni 350g **(MLE, SEL, ORZ)** Spaghetti z kurczakiem, i warzywami korzeniowymi **(GLU, PSZ, MLE) 350g** 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)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 20g **(MLE)** Szynka miodowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2004 kcal B: 96,6g T: 61,8g NKT: 19,8g W: 256,6g C: 29,8g Bł: 31,2g Sól: 7,6g	Energia: 2103 kcal B: 103,7g T: 68,4g NKT: 19,8g W: 263,4g C: 24,3g Bł: 43,5g Sól: 7,5g	Energia: 2047 kcal B: 85,5g T: 50,7g NKT: 15,9g W: 275,9g C: 38,4g Bł: 25g Sól: 6,8g	Energia: 2093 kcal B: 102,1g T: 64,2g NKT: 21,5g W: 274,8g C: 36,4g Bł: 23,8g Sól: 7,8g	Energia: 1542 kcla B: 60,6g T: 47,7g NKT: 13,9g W: 232,9g C: 38,g Bł: 29,5g Sól: 5,4g	Energia: 2011 kcal B: 87,22g T: 56,32g NKT: 16,66g W: 253g C: 29,78 g Bł: 28,6g Sól: 6,7g

Sobota 30.11.2024

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 graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jajko na twardo 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem z cukinii 350g **MLE, SEL)** Risotto z indykiem 1 porcja 300g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z cukinii 350g **MLE, SEL)** Risotto z indykiem 1 porcja 300g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z cukinii 350g **MLE, SEL)** Risotto z indykiem 1 porcja 300g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z cukinii 350g **MLE, SEL)** Risotto z indykiem 1 porcja 300g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z cukinii 250g **MLE, SEL)** Risotto z indykiem 1 porcja 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z cukinii 350g **MLE, SEL)** Risotto z indykiem 1 porcja 300g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Koktajl owocowy na maślance 150g (**MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** 40g Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2106 kcal B: 88,6g T: 71,3g NKT: 32g W: 269,9g C: 32g Bł: 29,6g Sól: 4,9g	Energia: 2268 kcal B: 87,2g T: 60,8g NKT: 26,9g W: 285g C: 28,9g Bł: 33,4g Sól: 5,7g	Energia: 2121 kcal B: 88,6g T: 59,7g NKT: 26,4g W: 268,7g C: 29,9g Bł: 18,97g Sól: 4,5g	Energia: 2167 kcal B: 89g T: 70,7g NKT: 31,9g W: 281g C: 32,4g Bł: 22,2g Sól: 5g	Energia: 1461 kcal B: 69g T: 53,7g NKT: 24g W: 188,4g C: 30,8g Bł: 21,6g Sól: 3,3g	Energia: 2113 kcal B: 88,6g T: 71,3g NKT: 32g W: 269,9g C: 32g Bł: 29,6g Sól:4,9g

Niedziela 1.12.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Mandarynka 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna bez szczypiorku 20g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Rzodkiewka 20g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Bitki w sosie 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy i jabłka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczone udka 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy i jabłka 60g Kompot 250 ml b.c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczone udka 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Bitki w sosie 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy i jabłka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, SEL)** Pieczone udka 60g Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL)** Bitki w sosie 80g **(GLU, PSZ, MLE)** Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek z rzodkiewką 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek z rzodkiewką 40g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek BEZ rzodkiewki 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek z rzodkiewką 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek BEZ rzodkiewki 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek z rzodkiewką 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2007 kcal B: 85,7g T: 61,4g NKT: 31,7g W: 241,6g C: 50g Bł: 25,5g Sól: 5,7g	Energia: 2192 kcal B: 85,6g T: 67,1g NKT: 31,2g W: 253g C: 34,7g Bł: 36,2g Sól: 7,1g	Energia:2051 kcal B: 79,6g T: 63,9g NKT: 31,7g W: 249,8g C: 51,1g Bł: 18,4g Sól: 5g	Energia: 2136 kcal B: 91,1g T: 63,8g NKT: 33,4g W: 259,9g C: 56,6g Bł: 18,1g Sól: 5,9g	Energia: 1420 kcal B: 57,2g T: 57,2g NKT: 25,3g W: 198,6g C: 25,4g Bł: 19,7g Sól: 3,8g	Energia: 2001 kcal B: 85,8g T: 60,5g NKT: 31,6g W: 242g C: 50,7g Bł: 26,4g Sól: 5,6g