Poniedziałek 9.12.2024

Posił	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)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g (**GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 20g **(JAJ)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummusem **(SEZ)** 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem z brokuła z grzankami - 350g MLE, **(SEL, GLU, PSZ)** Wegetariańska potrawka z soczewicą 80g Ryż 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła z grzankami - 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Wegetariańska potrawka z soczewicą 80g Ryż pełnoziarnisty 200g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z buraka z grzankami - 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Potrawka z kurczaka 80g Ryż 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła z grzankami - 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Wegetariańska potrawka z soczewicą 80g Ryż 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z buraka z grzankami - 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Potrawka z kurczaka 60g Ryż 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z buraka z grzankami - 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Wegetariańska potrawka z soczewicą 80g Ryż 200g 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)** Pomidor 50g Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 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 Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(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)** Pomidor 50g Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Roszponka 5g 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 10.12.2024

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)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pasta rybna 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Ogórek kisozny 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus - 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone udka z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora 60 g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus - 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone udka z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora 60 g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus - 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone udka z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus - 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone udka z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora 60 g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus - 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone udka z kurczaka 60g Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus - 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone udka z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser żółty 40g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser żółty 40g **(MLE)** Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser żółty 40g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser żółty 40g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser żółty 20g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Ser żółty 40g **(MLE)** 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

Środa 11.12.2024

Posił	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350 ml **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek Almette śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek Almette śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Herbata czarna B/C 250ml	Owsianka na mleku 350 ml **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek Almette śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 40g **(JAJ, MLE)** POmidor 40g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350 ml **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek Almette śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 250 ml **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek Almette śmietankowy 20g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 20g **(JAJ, MLE)** POmidor 40g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350 ml **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek Almette śmietankowy 40g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 40g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 40g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Barszcz biały z kiełbaską (350 g) **(SEL, GLU, PSZ)** Makaron z kurczakiem i suszonymi pomidorami 250g **(PSZE, GLU, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały z kiełbaską (350 g) **(SEL, GLU, PSZ)** Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i suszonymi pomidorami 250g **(PSZE, GLU, MLE)** Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały bez kiełbaski (350 g) **(SEL, GLU, PSZ)** Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie warzywnym 250g **(PSZE, GLU, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały z kiełbaską (350 g) **(SEL, GLU, PSZ)** Makaron z kurczakiem i suszonymi pomidorami 250g **(PSZE, GLU, MLE)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały bez kiełbaski (250 g) **(SEL, GLU, PSZ)** Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie warzywnym 250g **(PSZE, GLU, MLE))** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały z kiełbaską (350 g) **(SEL, GLU, PSZ)** Makaron z kurczakiem i suszonymi pomidorami 250g **(PSZE, GLU, MLE)** 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)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek kanapkowy **(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)** Twarożek kanapkowy **(MLE)** Pomidor 50g 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 kanapkowy **(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)** Twarożek kanapkowy **(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)** Twarożek 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)** Twarożek kanapkowy **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g 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

Czwartek 12.12.2024

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)** 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 B/C 250ml	Kasza manna na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta mięsna 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** POmidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna 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	Kasza manna na mleku - 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta mięsna 20g Serek wiejski 20g **(MLE)** POmidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna 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 Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(MLE, SEL, GLU)** Gulasz wieprzowy 80g (**GLU, PSZ, MLE)** Kopytka 200g **(GLU, PSZE)** Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(MLE, SEL, GLU)** Gulasz drobiowy 80g (**GLU, PSZ, MLE)** Kasza bulgur (GLU,PSZ) 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(MLE, SEL, GLU)** Gulasz drobiowy 80g (**GLU, PSZ, MLE)** Kopytka 200g **(GLU, PSZE)** Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(MLE, SEL, GLU)** Gulasz wieprzowy 80g (**GLU, PSZ, MLE)** Kopytka 200g **(GLU, PSZE)** Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 250g **(MLE, SEL, GLU)** Gulasz drobiowy 60g (**GLU, PSZ, MLE)** Kopytka 100g **(GLU, PSZE)** Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(MLE, SEL, GLU)** Gulasz wieprzowy 80g (**GLU, PSZ, MLE)** Kopytka 200g **(GLU, PSZE)** Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Herbatniki **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser topiony Edamski 40g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser topiony Edamski 40g **(MLE)** 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 Ser topiony Edamski 40g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser topiony Edamski 40g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Roszponka 5g Ser topiony Edamski 20g **(MLE)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Ser topiony Edamski 40g **(MLE)** 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

Piątek 13.12.2024

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, PSZ, MLE)** 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 Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 40g Sałata 5 Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** 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 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 40g Sałata 5 Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** 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
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem z dyni z ciecierzycą 350 g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZE, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka "colesław" - 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni z ciecierzycą 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlet mielony PIECZONY 80g **(GLU, PSZE, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka "colesław" - 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni 350 g (MLE, **(SEL, GLU, PSZ)** Kotlet mielony PIECZONY 80g **(GLU, PSZE, JAJ)** Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni z ciecierzycą 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZE, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka "colesław" - 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni 350 g (MLE, **(SEL, GLU, PSZ)** Kotlet mielony PIECZONY 60g **(GLU, PSZE, JAJ)** Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z dyni z ciecierzycą 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlet mielony 80g **(GLU, PSZE, JAJ)** Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Budyń czekolady bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 20g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Szynka wiejska 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g 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

Sobota 14.12.2024

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, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Hummus 20g Kiełbasa na gorąco 1 szt **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Hummus 20g Szynka drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna B/C 250ml	Płatki jaglane na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** **Serek wiejski (MLE) 20g** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Hummus 20g Kiełbasa na gorąco 1 szt **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku - 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** **Serek wiejski (MLE) 20g** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Hummus 20g Kiełbasa na gorąco 1 szt **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa grochowa 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80g **(GLU, PSZE, MLE)** Kasza jęczmienna **(GLU, PSZ)** 200g Surówka z marchewki i selera 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80g **(GLU, PSZE, MLE)** Kasza jęczmienna **(GLU, PSZ)** 200g Surówka z marchewki i selera 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80g **(GLU, PSZE, MLE)** Kasza jęczmienna **(GLU, PSZ)** 200g Surówka z marchewki i selera 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80g **(GLU, PSZE, MLE)** Kasza jęczmienna **(GLU, PSZ)** 200g Surówka z marchewki i selera 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Filet z kurczaka w sosie koperkowym 60g **(GLU, PSZE, MLE)** Kasza jęczmienna **(GLU, PSZ)** 100g Surówka z marchewki i selera 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80g **(GLU, PSZE, MLE)** Kasza jęczmienna **(GLU, PSZ)** 200g Surówka z marchewki i selera 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Pudding chia z musem owocowym (**MLE**) 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz "Szczeciński" 40g **(RYB, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Ogórek świeży 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 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 "Szczeciński" 40g **(RYB, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(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 "Szczeciński" 40g **(RYB, SOJ, GOR)** Pomidor 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

Niedziela 15.12.2024

Posił	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka wieprzowa, gotowana 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 wieprzowa, gotowana 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ, MLE)** Szynka drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 20g **(JAJ, MLE)** Szynka drobiowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ, MLE)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotlet schabowy 80g **(JAJ, PSZE, GLU)** Ziemniaki 200 Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Schab pieczony 80g Ziemniaki 200 Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Schab pieczony 80g Ziemniaki 200 Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotlet schabowy 80g **(JAJ, PSZE, GLU)** Ziemniaki 200 Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Schab pieczony 60g Ziemniaki 100 Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotlet schabowy 80g **(JAJ, PSZE, GLU)** Ziemniaki 200 Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Chrupki gryczane 40g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek **(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)** Twarożek **(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)** Twarożek **(MLE)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek **(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)** Twarożek 20g **(MLE)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g 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