

Poniedziałek 23.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPYWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta rybna 40g (<b>JAJ, RYB, MLE</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek wiejski 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta rybna 40g (<b>JAJ, RYB, MLE</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek wiejski 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta rybna 40g (<b>JAJ, RYB, MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta rybna 40g (<b>JAJ, RYB, MLE</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml</p> <p>Bułka weka(<b>GLU, PSZ</b>) 120g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Serek wiejski 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek wiejski 20g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta rybna 20g (<b>JAJ, RYB, MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta rybna 40g (<b>JAJ, RYB, MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Hummus 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Maślanka (<b>MLE</b>) 100 ml</p>			
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczone filety z kurczaka 80g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczone filety z kurczaka 80g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczone filety z kurczaka 80g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczone filety z kurczaka 80g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)</p> <p>Kompot wielowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 250g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczone filety z kurczaka 60g</p> <p>Ziemniaki purée 100g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczone filety z kurczaka 80g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Maślanka (<b>MLE</b>) 100 ml</p>				<p>Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi 2 szt</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 20g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 20g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>

Wtorek 24.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku - 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) 40g Serek śmietankowy 40g (MLE) Papryka czerwona 40g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) 40g Serek śmietankowy 40g (MLE) Papryka czerwona 40g  Herbata czarna B/C 250ml	Owsianka na mleku - 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza (JAJ, MLE) 40g Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) 40g Serek śmietankowy 40g (MLE) Papryka czerwona 40g  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek śmietankowy 40g (MLE)  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 200g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza (JAJ, MLE) 20g Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza (JAJ, MLE) 40g Serek śmietankowy 40g (MLE) Papryka czerwona 40g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml			
<b>OBIAD</b>	Barszczyk wigilijny z uszkami 350g (SEL, GLU, PSZ)  Ryba po grecku 200g (RYB, JAJ, GLU, PSZ) Ziemniaki purée 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszczyk wigilijny z uszkami 350g (SEL, GLU, PSZ)  Ryba po grecku 200g (RYB, JAJ, GLU, PSZ) Ziemniaki purée 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszczyk wigilijny z uszkami 350g (SEL, GLU, PSZ)  Ryba po grecku 200g (RYB, JAJ, GLU, PSZ) Ziemniaki purée 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszczyk wigilijny z uszkami 350g (SEL, GLU, PSZ)  Ryba po grecku 200g (RYB, JAJ, GLU, PSZ) Ziemniaki purée 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)  Kompot wielowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Barszczyk wigilijny z uszkami 250g (SEL, GLU, PSZ)  Ryba po grecku 150g (RYB, JAJ, GLU, PSZ) Ziemniaki purée 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszczyk wigilijny z uszkami 350g (SEL, GLU, PSZ)  Ryba po grecku 200g (RYB, JAJ, GLU, PSZ) Ziemniaki purée 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir (MLE) 100 ml				Pierniki (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 3 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek (MLE) Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Kielki 5g  Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR, SEL)  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek (MLE) Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Kielki 5g  Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR, SEL)  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 50g Kielki 5g  Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR, SEL)  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek (MLE) Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Kielki 5g  Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR, SEL)  Herbata czarna 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek (20g MLE) Pomidor 50g Kielki 5g  Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR, SEL)  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek (MLE) Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Kielki 5g  Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, GOR, SEL)  Herbata czarna 250ml

Środa 25.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Ser żółty 40g (<b>MLE</b>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Ogórek świeży 20g Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Serek wiejski 40g (<b>MLE</b>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Ogórek świeży 20g Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Serek wiejski 40g (<b>MLE</b>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Ser żółty 40g (<b>MLE</b>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Ogórek świeży 20g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml</p> <p>Bułka weka (<b>GLU, PSZ</b>) 120g Masło (<b>MLE</b>) 15g Serek wiejski 40g (<b>MLE</b>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 200g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Serek wiejski 20g (<b>MLE</b>) Szynka z piersi kurczaka 20g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Ser żółty 40g (<b>MLE</b>) Szynka z piersi kurczaka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (<b>GLU,PSZ</b>) Pasta z białej faosoli 40g Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (<b>MLE</b>) 100 ml</p>			
<b>OBIAD</b>	<p>rosół z makaronem 350ml, zraz wieprzowy zawijany z serem w sosie pieczeniowym 90g, kasza jęczmienna 200g, surówka modra 100g</p>	<p>rosół z makaronem pełnoziarnistym 350ml, zraz wieprzowy zawijany z serem 80g, kasza jęczmienna 200g, surówka modra 60g, surówka szwedzka 100g</p>	<p>rosół z makaronem 350ml, roladki z kurczaka z mozzarellą w sosie pieczeniowym jasnym 90g, ziemniaki gotowane 200g, warzywa na parze 100g</p>	<p>rosół z makaronem 350ml, zraz wieprzowy zawijany z serem w sosie pieczeniowym 90g, kasza jęczmienna 200g, surówka modra 100g</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (<b>SEL</b>) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Rosół z makaronem 250g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>) Gołąbek 150g (<b>GLU</b>) Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>rosół z makaronem 350ml, roladki z kurczaka z mozzarellą w sosie pieczeniowym jasnym, kasza jęczmienna 200g, surówka modra 60g</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Jogurt naturalny (<b>MLE</b>) 100 ml</p>				<p>Koktajl owocowy na jogurcie 150g (<b>MLE</b>)</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Paszтет drobiowy 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Papryka czerwona 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Papryka czerwona 30g Rukola 5g Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Pomidor 30g Salata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Paszтет drobiowy 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Papryka czerwona 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (<b>SEL</b>) Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Pomidor 30g Salata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>) Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Paszтет drobiowy 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>) Papryka czerwona 30g Herbata czarna 250ml</p>

Czwartek 26.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser topiony Edamski 20g (MLE) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna B/C 250ml  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser topiony Edamski 20g (MLE) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna B/C 250ml	Ryż na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser topiony Edamski 20g (MLE) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser topiony Edamski 20g (MLE) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser topiony Edamski 20g (MLE)  Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser topiony Edamski 20g (MLE) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser topiony Edamski 20g (MLE) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Ogórek 50g		Maślanka (MLE) 100 ml			
OBIAD	zupa z grzybów leśnych 350 ml, filet po parysku 80g, pieczone ziemniaki 200g, mizeria ze śmietaną 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	zupa z grzybów leśnych 350 ml, risotto z brązowego ryżu z kurczakiem i fasolką szparagową 350g, mizeria ze śmietaną 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	zupa krem pomidorowa z ryżem 350ml, risotto z białego ryżu z kurczakiem i fasolką szparagową 350g, gotowana marchewka 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	zupa z grzybów leśnych 350ml, filet po parysku 80g, pieczone ziemniaki 200g, mizeria ze śmietaną 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	zupa krem pomidorowa z ryżem 350ml, risotto z białego ryżu z kurczakiem i fasolką szparagową 350g, gotowana marchewka 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	zupa z grzybów leśnych 350ml, filet po parysku 80g, pieczone ziemniaki 200g, gotowana marchewka 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml				Wafle ryżowe z miodem 2 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) 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) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml

Piątek 27.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ, MLE)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ, MLE)</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pasta jajeczna m 40g (JAJ, MLE)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ, MLE)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pasta jajeczna m 20g (JAJ, MLE)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Pasta jajeczna m 40g (JAJ, MLE)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>			
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350g (SEL, GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Schab pieczony ze śliwką 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350g (SEL, GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Schab pieczony ze śliwką 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350g (SEL, GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Schab pieczony bez śliwki 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350g (SEL, GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Schab pieczony ze śliwką 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 250g (SEL, GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Schab pieczony bez śliwki 60g</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z marchewki 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350g (SEL, GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Schab pieczony ze śliwką 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZO REK</b>		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>				<p>Salatka owocowa z jogurtem 150g (MLE)</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Paprykarz "Szczeciński" 40g (RYB, JAJ, MLE)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Paprykarz "Szczeciński" 40g (RYB, JAJ, MLE)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Paprykarz "Szczeciński" 40g (RYB, JAJ, MLE)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>

Sobota 28.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300g <b>(GLU, PSZ, MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Twarożek 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Twarożek 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300g <b>(GLU, PSZ, MLE)</b></p> <p>Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Twarożek 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300g <b>(GLU, PSZ, MLE)</b></p> <p>Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Twarożek 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml</p> <p>Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g</p> <p>Masło <b>(MLE)</b> 15g</p> <p>Twarożek 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200g <b>(GLU, PSZ, MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Twarożek 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300g <b>(GLU, PSZ, MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Twarożek 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka wiejska 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Pasta z białej fasoli 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Maślanka <b>(MLE)</b> 100 ml</p>			
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g <b>(SEL, GLU, PSZ)</b></p> <p>Roladki z wołowiny z dodatkami 80g <b>(GLU, PSZ, GOR)</b></p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g <b>(SEL, GLU, PSZ)</b></p> <p>Gotowane mięso z wołowiny 80g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 60g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g <b>(SEL, GLU, PSZ)</b></p> <p>Gotowane mięso z wołowiny 80g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g <b>(SEL, GLU, PSZ)</b></p> <p>Roladki z wołowiny z dodatkami 80g <b>(GLU, PSZ, GOR)</b></p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml <b>(SEL)</b></p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 250g <b>(SEL, GLU, PSZ)</b></p> <p>Gotowane mięso z wołowiny 60g</p> <p>Ziemniaki purée 100g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g <b>(SEL, GLU, PSZ)</b></p> <p>Roladki z wołowiny z dodatkami 80g <b>(GLU, PSZ, GOR)</b></p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZO REK</b>		<p>Maślanka <b>(MLE)</b> 100 ml</p>				<p>Galaretka owocowa bez cukru 140g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml <b>(SEL)</b></p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Serek Almette śmietankowy 20g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 20g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b></p> <p>Masło ekstra 15g <b>(MLE)</b></p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 40g <b>(GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b></p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>

Niedziela 29.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA WG ERAS	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jaja kurze całe 40g (JAJ) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna B/C 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jaja kurze całe 40g (JAJ) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna B/C 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jaja kurze całe 40g (JAJ) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jaja kurze całe 40g (JAJ) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na napoju roślinnym 300 ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jaja kurze całe 40g (JAJ) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Sałata 10g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jaja kurze całe 40g (JAJ) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Papryka czerwona 50g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 20g		Kefir (MLE) 100 ml			
OBIAD	Rosół z makaronem 350g (SEL, GLU, PSZ)  Gulasz drobiowy z warzywami 80g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g (SEL, GLU, PSZ)  Gulasz drobiowy z warzywami 80g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 100g  Kompot 250 ml b.c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (SEL, GLU, PSZ)  Gulasz drobiowy z warzywami 80g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (SEL, GLU, PSZ)  Gulasz drobiowy z warzywami 80g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Rosół z makaronem 250g (SEL, GLU, PSZ)  Gulasz drobiowy z warzywami 60g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (SEL, GLU, PSZ)  Gulasz drobiowy z warzywami 80g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir (MLE) 100 ml				Chrupki gryczane 40g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Serek wiejski (MLE) 40g Ogórek świeży 40g Kielki 5g Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Serek wiejski (MLE) 40g Pomidor 40g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Zupa wywar drobiowy + mięso z kurczaka gotowane 300ml (SEL)  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Serek wiejski (MLE) 20g Pomidor 40g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Kielki 5g Herbata czarna 250ml