PONIEDZIAŁEK 13.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta warzywna 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 20g **(MLE)** Szynka miodowa 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta warzywna 40g Szynka miodowa 40g Papryka czerwona 50g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Kalarepa 50g		Maślanka 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Pierś w sosie 120g **(GLU)** Kasza bulgur 200g **(GLU)** Surówka kopenhaska 100g **(MLE, GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Pierś w jarzynach 120g Kasza bulgur 200g **(GLU)** Surówka kopenhaska 100g **(MLE, GOR)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Pierś w sosie 120g **(GLU)** Kasza bulgur 200g **(GLU)** Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Pierś w sosie 120g **(GLU)** Kasza bulgur 200g **(GLU)** Surówka kopenhaska 100g **(MLE, GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Pierś w sosie 100g **GLU)** Kasza bulgur 100g **(GLU)** Marchewka gotowana 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Pierś w sosie 120g **GLU)** Kasza bulgur 200g **(GLU)** Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz 40g **(RYB, SOJ, GOR, GLU)** Szynka kanapkowa 40g Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz 40g **(RYB, SOJ, GOR, GLU)** Szynka kanapkowa 40g Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg chudy 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50 Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz 40g **(RYB, SOJ, GOR, GLU)** Szynka kanapkowa 40g Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg chudy 20g **(MLE)** Szynka kanapkowa 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz 40g **(RYB, SOJ, GOR, GLU)** Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1/2 szt **(GLU PSZ, MLE,)**					
	Energia: 2202 kcal B: 90 g T: 73 g NKT: 38,6 g W: 286 g C: 53 g Bł: 41 g Sól: 5,5 g	Energia: 2163 kcal B: 90 g T: 69 g NKT: 30 g W: 290 g C: 44 g Bł: 39 g Sól: 6 g	Energia: 2241 kcal B: 84 g T: 57 g NKT: 29 g W: 310 g C: 56 g Bł: 25 g Sól: 4	Energia: 2250 kcal B: 93,5 g T: 74,5 g NKT: 40 g W: 291 g C: 53 g Bł: 41 g Sól: 5,5 g	Energia: 1546 kcal B: 61 g T: 51 g NKT: 29 g W: 220 g C: 46 g Bł: 21 g Sól: 3 g	Energia: 2222 kcal B: 79 g T: 63 g NKT: 30 g W: 302 g C: 56 g Bł: 34 g Sól: 5 g

WTOREK 14.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku - 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jaja kurze całe 1szt **(JAJ)** Pasta z kurczaka i brokuła 40g **(GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Mandarynki 2szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jaja kurze całe 1szt **(JAJ)** Pasta z kurczaka i brokuła 40g **(GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Mandarynki 2szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jaja kurze całe 1szt **(JAJ)** Pasta z kurczaka i brokuła 40g **(GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jaja kurze całe 1szt **(JAJ)** Pasta z kurczaka i brokuła 40g **(GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Mandarynki 2szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jaja kurze całe 1szt **(JAJ)** Pasta z kurczaka i brokuła 20g **(GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Mandarynki 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jaja kurze całe 1 szt (**JAJ**) Pasta z kurczaka i marchwi 40g **(GOR)** Pomidor 50g Mandarynki 2szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasztet drobiowy 40g Ogórek świeży 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese - 350g **(GLU, JAJ)** Trio warzywne 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese - 350g **(GLU, JAJ)** Trio warzywne 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 350g (**GLU, SEL, MLE**) Makaron świderki z sosem bolognese - 350g **(GLU, JAJ)** Trio warzywne 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese - 350g **(GLU, JAJ)** Trio warzywne 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 250g (**GLU, SEL, MLE**) Makaron świderki z sosem bolognese - 250g **(GLU, JAJ)** Trio warzywne 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g **(MLE, SEL)** Makaron świderki z sosem bolognese - 350g **(GLU, JAJ)** Marchew i kalafior gotowany 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(SEZ)** Pasztet drobiowy 40g Papryka czerwona 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(SEZ)** Pasztet drobiowy 40g Papryka czerwona 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(SEZ)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(SEZ)** Pasztet drobiowy 40g Papryka czerwona 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 20g **(SEZ)** Pasztet sojowy 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(SEZ)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri) 1 szt **(MLE,)** Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					
	Energia: 2320 kcal B: 94 g T: 84 g NKT: 32 g W: 321 g C: 53 g Bł: 41 g Sól: 5,2 g	Energia: 2318 kcal B: 99 g T: 86 g NKT: 30 g W: 309 g C: 43 g Bł: 44 g Sól: 4 g	Energia: 2264 g B: 76 g T: 84 g NKT: 29 g W: 314 g C: 46 g Bł: 25 g Sól: 5 g	Energia: 2363 kcal B: 97 g T: 85,5 g NKT: 33,5 g W: 325 g C: 53 g Bł: 41 g Sól: 5,2 g	Energia: 1654 kcal B: 55 g T: 65 g NKT: 25 g W: 226 g C: 34 g Bł: 24 g Sól: 3,6 g	Energia: 2335 kcal B: 90 g T: 87 g NKT: 31 g W: 322 g C: 52 g Bł: 41 g Sól: 5 g

ŚRODA 15.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Pomidor 50g Rukola 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Pomidor 50g Rukola 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) chudy 40g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Pomidor 50g Rukola 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Pomidor 50g Rukola 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 20g Pomidor 50g Rukola 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) chudy 40g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 20g Rzodkiewka 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 350g **(JAJ, MLE, SEL)** Pierogi leniwe ze śliwkami z cynamonem – 250 g **(MLE, GLU)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa z jajkiem 350g **(JAJ, MLE, SEL)** Filet w sosie 120g Kasza jęczmienna 200g Mizeria 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa z jajkiem 350g **(JAJ, MLE, SEL)** Pierogi leniwe ze jabłkami i cynamonem – 250g **(MLE, GLU)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa z jajkiem 350g **(JAJ, MLE, SEL)** Pierogi leniwe ze śliwkami z cynamonem – 250g **(MLE, GLU)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa z jajkiem 250g **(JAJ, MLE, SEL)** Pierogi leniwe ze jabłkiem z cynamonem - 200g **(MLE, GLU)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa 350g **(MLE, SEL)** Pierogi leniwe ze śliwkami z cynamonem - 250g **(MLE, GLU)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 20g **(MLE)** Szynka z indyka 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE,)** Wafle ryżowe 10 g Banan 1 szt					
	Energia: 2000 kcal B: 83 g T: 70,8 g NKT: 38 g W: 274 g C: 44 g Bł: 29,3 g Sól: 5,2 g	Energia: 2033 kcal B: 83 g T: 67,6 g NKT: 32 g W: 294 C: 34 g Bł: 35 g Sól: 7 g	Energia: 2017 kcal B: 81 g T: 66 g NKT: 37 g W: 285 g C: 46 g Bł: 22 g Sól: 5 g	Energia: 2043 kcal B: 86 g T: 72,5g NKT: 39,5 g W: 278 g C: 44 g Bł: 29,3 g Sól: 5,2 g	Energia: 1527 kcal B: 55 g T: 56 g NKT: 32 g W: 212 g C: 36 g Bł: 21 g Sól: 3 g	Energia: 1901 kcal B: 76 g T: 62 g NKT: 34 g W: 275 g C: 43 g Bł: 28 g Sól: 5 g

CZWARTEK 16.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser topiony plastry 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Sałata 5g Ogórek 50g Jabłko pieczone 160g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser topiony plastry 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Sałata 5g Ogórek 50g Jabłko 160g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser grani 40 **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Sałata 5g Pomidor 50g Jabłko pieczone 160g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser topiony plastry 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Sałata 5g Ogórek 50g Jabłko pieczone 160g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek grani 20g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g Sałata 5g Pomidor 50g Jabłko pieczone 160g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek grani 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ogórek 50g Jabłko pieczone 160g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Krem z brokuła z grzankami 350g **(GLU, MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka 120g **(MLE, GLU)** Ryż brązowy 200g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła z płatkami migdałów 350g **(GLU, MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka 120g **(MLE, GLU)** Ryż brązowy 200g Groszek gotowany 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pietruszki z grzankami 350g **(GLU, MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Marchewka gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła z grzankami 350g **(GLU, MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka 120g **(MLE, GLU)** Ryż brązowy 200g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła z grzankami 250g **(GLU, MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka 100g **(MLE, GLU)** Ryż biały 100g Marchewka z groszkiem 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pietruszki z grzankami 350g **(GLU, MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka 120g **(MLE, GLU)** Ryż brązowy 200g Marchewka gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE,)** Wafle ryżowe 10 g					
	Energia: 2016 kcal B: 80 g T: 80 g NKT: 42 g W: 261 g C: 51 g Bł: 34 g Sól: 5 g	Energia: 2273 kcal B: 99 g T: 91 g NKT: 41 g W: 307 g C: 38 g Bł: 44 g Sól: 7 g	Energia: 1973 kcal B: 78 g T: 69 g NKT: 35 g W: 273 g C: 52 g Bł: 22 g Sól: 5 g	Energia: 2059 kcal B: 83,5 g T: 81,5 g NKT: 43,5 g W: 266 g C: 51 g Bł: 34 g Sól: 5 g	Energia: 1689 kcal B: 68 g T: 66 g NKT: 34 g W: 218 g C: 37 g Bł: 23 g Sól: 4 g	Energia: 2230 kcal B: 92 g T: 77 g NKT: 39 g W: 314 g C: 56 g Bł: 40 g Sól: 5 g

PIĄTEK 17.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350g Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Serek homogenizowany waniliowy 40g **(MLE)** Migdały, płatki 20g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Serek homogenizowany naturalny 40g **(MLE)** Migdały, płatki 20g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) chudy 40g **(MLE)** Serek homogenizowany waniliowy 40g **(MLE)** Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Serek homogenizowany waniliowy 40g **(MLE)** Migdały, płatki 20g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g **(MLE)** Serek homogenizowany waniliowy 20g **(MLE)** Migdały, płatki 10g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) chudy 40g **(MLE)** Serek homogenizowany waniliowy 40g **(MLE)** Migdały, płatki 20g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Kalarepa 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Rybno-warzywne kotleciki 120g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z selera 100g **(SEL, MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Rybno-warzywne kotleciki 120g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z selera 100g **(SEL, MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Rybno-warzywne kotleciki 120g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z selera 100g **(SEL, MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Rybno-warzywne kotleciki 120g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z selera 100g **(SEL, MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Rybno-warzywne kotleciki 100g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki, gotowane 100g Surówka z selera 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa buraczkowa 350g **(MLE, SEL)** Rybno-warzywne kotleciki 120g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z selera 100g **(SEL, MLE, JAJ, GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica luksusowa 40g **(GLU, MLE SEL)** Szynka wiejska 40g **(SEL, MLE, JAJ, SOJ)** Papryka czerwona 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica luksusowa 40g **(SEL, MLE, JAJ)** Szynka wiejska 40g **(SEL, MLE, JAJ, SOJ)** Papryka czerwona 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica luksusowa 40g **(SEL, MLE, JAJ)** Szynka wiejska 40g **(SEL, MLE, JAJ, SOJ)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica luksusowa 40g **(SEL, MLE, JAJ)** Szynka wiejska 40g **(SEL, MLE, JAJ, SOJ)** Papryka czerwona 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica luksusowa 20g **(SEL, MLE, JAJ)** Szynka wiejska 20g **(SEL, MLE, JAJ, SOJ)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica luksusowa 40g **(SEL, MLE, JAJ)** Szynka wiejska 40g **(SEL, MLE, JAJ, SOJ)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Serek kanapkowy o smaku śmietankowym 30g 1 szt (**MLE,**) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					
	Energia: 1971 kcal B: 90 g T: 61 g NKT: 28,9 g W: 288 g C: 51,4 g Bł: 39 g Sól: 7 g	Energia: 2030 kcal B: 96 g T: 66 g NKT: 27 g W: 289 g C: 38 g Bł: 42 g Sól: 7g	Energia: 1921 kcal B: 87 g T: 49 g NKT: 27 g W: 302 g C: 58 g Bł: 30 g Sól: 7 g	Energia: 2014 kcal B: 93 g T: 62,5 g NKT: 29,9 g W: 292 g C: 51,4 g Bł: 39 g Sól: 7 g	Energia: 1499 kcal B: 57 g T: 46 g NKT: 24 g W: 230 g C: 45 g Bł: 29 g Sól: 4 g	Energia: 1957 kcal B: 91 g T: 59 g NKT: 27 g W: 288 g C: 51 g Bł: 39 g Sól: 7 g

SOBOTA 18.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa z piersi kurczaka 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa z piersi kurczaka 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa z piersi kurczaka 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa z piersi kurczaka 20g Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa z piersi kurczaka 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z ciecierzycy 40g Papryka żółta 50g		Maślanka 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa żurek 350ml **(MLE, SEL)** Zraz wieprzowy w sosie 120g **(GLU)** Kasza gryczana 200g Kapusta zasmażana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350ml **(MLE, SEL)** Zraz wieprzowy w jarzynach 120g Kasza gryczana 200g Kapusta zasmażana 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350ml **(MLE, SEL)** Roladki drobiowe w sosie 120g **(GLU)** Kasza kuskus 200g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350ml **(MLE, SEL)** Zraz wieprzowy w sosie 120g **(GLU)** Kasza gryczana 200g Kapusta zasmażana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 250ml **(MLE, SEL)** Zraz wieprzowy w sosie 100g **(GLU)** Kasza kuskus 100g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350ml **(MLE, SEL)** Roladki drobiowe w sosie 120g **(GLU)** Kasza gryczana 200g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pasta z zielonego groszku 40g Rukola 5g Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pasta z zielonego groszku 40g Rukola 5g Ogórek zielony 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pasta z marchwi i selera 40g Rukola 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pasta z zielonego groszku 40g Rukola 5g Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 20g **(SOJ)** Pasta z zielonego groszku 20g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pasta z marchwi i selera 40g Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE,)** Wafle ryżowe 10 g					
	Energia: 2301 kcal B: 81 g T: 91 g NKT: 33 g W: 315 g C: 40 g Bł: 36,5 g Sól: 4,5g	Energia: 2267 kcal B: 78 g T: 92 g NKT: 31 g W: 310 g C: 28 g Bł: 44 g Sól: 5 g	Energia: 2245 kcal B: 80 g T: 80 g NKT: 31 g W: 309 g C: 40 g Bł: 20 g Sól: 4,5 g	Energia: 2349 kcal B: 84,5 g T: 92,5 g NKT: 34,5 g W: 320 g C: 40 g Bł: 36,5 g Sół: 4,5 g	Energia: 1684 kcal B: 56 g T: 66 g NKT: 30 g W: 224 g C: 34 g Bł: 20 g Sól: 3	Energia: 2313 kcal B: 82 g T: 95 g NKT: 39 g W: 297 g C: 36 g Bł: 28 g Sól: 4 g

NIEDZIELA 19.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1 szt **(JAJ)** Pasta z makreli i twarogu 40g **(RYB, MLE)** Ogórki konserwowe 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1 szt**(JAJ)** Pasta z makreli i twarogu 40g **(RYB,MLE)** Ogórki konserwowe 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1 szt**(JAJ)** Pasta z makreli i twarogu 40g **(RYB,MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g**(MLE)** Jajko 1 szt**(JAJ)** Pasta z makreli i twarogu 40g **(RYB,MLE)** Ogórki konserwowe 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1 szt**(JAJ)** Pasta z makreli i twarogu 20g **(RYB,MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1 szt**(JAJ)** Pasta z makreli i twarogu 40g **(RYB,MLE)** Pomidor 50 Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek grani 40g **(MLE)** Pomidor 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml **(GLU, SEL, JAJ)** Filet z kurczaka panierowany 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Mizeria 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350ml **(GLU, SEL, JAJ)** Filet z kurczaka w jarzynach 120g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria 100g **(MLE)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350ml **(GLU, SEL, JAJ)** Filet z kurczaka w jarzynach 120g Ziemniaki puree 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350ml **(GLU, SEL, JAJ)** Filet z kurczaka panierowany 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Mizeria 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250ml **(GLU, SEL, JAJ)** Filet z kurczaka panierowany 60g **(GLU)** Ziemniaki puree 100g Mizeria 60g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350ml **(GLU, SEL, JAJ)** Filet z kurczaka panierowany 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Franfurterki wieprzowe 40g Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Franfurterki wieprzowe 40g Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Franfurterki wieprzowe 40g Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt Szynka z fileta z piersi kurczaka 20g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 40g Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE,)** Wafle ryżowe 10 g Jabłko 160g					
	Energia: 2093 kcal B: 83 g T: 64 g NKT: 32 g W: 285 g C: 58 g Bł: 31 g Sól: 6,8 g	Energia: 2029 kcal B: 87 g T: 59 g NKT: 29 g W: 279 g C: 46 g Bł: 33 g Sól: 7 g	Energia: 2080 kcal B: 85 g T: 58 g NKT: 28 g W: 293 g C: 59 g Bł: 25 g Sól: 6 g	Energia: 2036 kcal B: 86 g T: 65,5 g NKT: 33,5 g W: 289 g C: 58 g Bł: 31 g Sól: 6,8 g	Energia: 1592 kcal B: 60g T: 59 g NKT: 29 g W: 216 g C: 48 g Bł: 21 g Sól: 5 g	Energia: 2004 kcal B: 83 g T: 64 g NKT: 28 g W: 290 g C: 59 g Bł: 33 g Sól: 6 g