PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

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)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Mandarynki 2 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Mandarynki 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Mandarynki 2 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 20g Twarożek Grani 20g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Mandarynki 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Mandarynki 2 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek świeży 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa koperkowa 350ml **(MLE, SEL)** Risotto grzybowe 350g Pomidory z olejem z cebulką 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 350ml **(MLE, SEL)** Risotto z ryżu brązowego z grzybami 350g Pomidory z olejem z cebulką 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 350ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem i jarzynami 350g Pomidory z olejem bez cebuli100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 350ml **(MLE, SEL)** Risotto grzybowe 350g Pomidory z olejem z cebulką 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 250ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem i jarzynami 250g Pomidory z olejem bez cebuli 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350ml **(MLE, SEL)** Risotto grzybowe 350g Pomidory z cebulką 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 20g **(MLE)** Szynka z indyka 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2352 kcal B: 107 g T: 77 g NKT: 34 g W: 313 g C: 44 g Bł: 27,3 g Sól: 7 g	Energia: 2365 kcal B: 109 g T: 80 g NKT: 32 g W: 311 g C: 35 g Bł: 35 g Sól: 6 g	Energia: 2136 kcal B: 91 g T: 74 g NKT: 34 g W: 287 g C: 52 g Bł: 22 g Sól: 7 g	Energia: 2404 kcal B: 111 g T: 78,5 g NKT: 35,5 g W: 318 g C: 44 g Bł: 27,3 g Sól: 7 g	Energia: 1506 kcal B: 64 g T: 57 g NKT: 27 g W: 200g C: 32 g Bł: 20 g Sól: 4 g	Energia: 2350 kcal B: 107 g T: 77 g NKT: 34 g W: 313 g C: 46 g Bł: 27 g Sól: 7 g

WTOREK 21.01.2025

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)** Jajecznica ze szpinakiem 100g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Kiwi 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szpinakiem 100g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Kiwi 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szpinakiem 100g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szpinakiem 100g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Kiwi 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szpinakiem 60g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 50g Rukola 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica bez szpinaku 100g **(JAJ, MLE)** Papryka czerwona 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Kurczak po grecku 120g **(GOR, MLE)** Ziemniaki puree 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Kurczak po grecku 120g **(GOR, MLE)** Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 350g (**GLU, SEL, MLE)** Kurczak po grecku 120g **(GOR, MLE)** Ziemniaki puree 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Kurczak po grecku 120g **(GOR, MLE)** Ziemniaki puree 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 250g (**GLU, SEL, MLE)** Kurczak po grecku 100g **(GOR, MLE)** Ziemniaki puree 100g Fasolka szparagowa 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 350g (**GLU, SEL, MLE)** Kurczak po grecku 120g **(GOR, MLE)** Ziemniaki puree 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet drobiowy 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet drobiowy 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta brokułowa 40g **(JAJ, GOR)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet drobiowy 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta brokułowa 20g **(JAJ, GOR)** Pasztet drobiowy 20g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 1893 kcal B: 73 g T: 65 g NKT: 27 g W: 267 g C: 30 g Bł: 34 g Sól: 5,3 g	Energia: 1901 kcal B: 74 g T: 67 g NKT: 26 g W: 270 g C: 21 g Bł: 35 g Sól: 5 g	Energia: 1958 g B: 66 g T: 69 g NKT: 26 g g W: 278 g C: 25 g Bł: 17 g Sól: 3,7 g	Energia: 1941 kcal B: 76,5 g T: 66,5 g NKT: 28,5 g W: 272 g C: 30 g Bł: 34 g Sól: 5,3 g	Energia: 1549 kcal B: 55 g T: 53 g NKT: 25 g W: 230 g C: 45 g Bł: 20 g Sól: 2,5 g	Energia: 2080 kcal B: 70 g T: 71 g NKT: 28 g W: 305 g C: 50 g Bł: 28 g Sól: 3,5 g

ŚRODA 22.01.2025

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)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	 Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 20g Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Kalarepa 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa z jarmużem i indykiem 350g Pierogi ruskie 250g **(MLE, GLU)** Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z jarmużem i indykiem 350g Bitka w jarzynach 250g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z jarmużem i indykiem 350g Pierogi ruskie 250g **(MLE, GLU)** Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z jarmużem i indykiem 350g Pierogi ruskie 250g **(MLE, GLU)** Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z jarmużem i indykiem 350g Pierogi ruskie 200g **(MLE, GLU)** Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z indykiem 350g Pierogi ruskie 250g **(MLE, GLU)** Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Ogórek świeży 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Ogórek świeży 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Ogórek świeży 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 20g Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2255 kcal B: 90,7 g T: 80 NKT: 34 g W: 311 g C: 44 g Bł: 34 g Sól: 5,3 g	Energia: 2202 kcal B: 98 g T: 80 g NKT: 35 g W: 293 g C: 34 g Bł: 39 g Sól: 5 g	Energia: 2193 kcal B: 82 g T: 74 g NKT: 40 g W: 311 g C: 42 g Bł: 25 g Sól: 5 g	Energia: 2298 kcal B: 93,7 g T: 81,5 g NKT: 35,5 g W: 315 g C: 44 g Bł: 34 g Sól: 5,3 g	Energia: 1624 kcal B: 61 g T: 56 g NKT: 31 g W: 230 g C: 32 g Bł: 23 g Sól: 3,5 g	Energia: 2130 kcal B: 82 g T: 71 g NKT: 309 g W: 38 g C: 44 g Bł: 33 g Sól: 5 g

CZWARTEK 23.01.2025

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)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50 Kiełki 5g Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor Kiełki 5g Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 20g **(MLE)** Szynka z liściem 20g Pomidor Kiełki 5g Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Twarożek grani 40g **(MLE)** Papryka 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa jarzynowa 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Surówka z pory i jabłka 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pory i jabłka 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Surówka z pory i jabłka 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 250g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 60g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 100g Surówka z pory i jabłka 60g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Surówka z pory i jabłka 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Papryka żółta 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Papryka żółta 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50 Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Papryka żółta 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 20g Hummus 20g **(SEZ)** Papryka żółta 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Papryka żółta 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2214 kcal B: 100 g T: 69 g NKT: 29,4 g W: 324 g C: 56 g Bł: 41 g Sól: 6g	Energia: 2092 kcal B: 103 g T: 62 g NKT: 27 g W: 303 g C: 41 g Bł: 40 g Sól: 6 g	Energia: 2140 kcal B: 98 g T: 66 g NKT: 28 g W: 310 g C: 55 g Bł: 33 g Sól: 6 g	Energia: 2266 kcal B: 104 g T: 70,5 g NKT: 31 g W: 329,5 g C: 56 g Bł: 41 g Sól: 6 g	Energia: 1590 kcal B: 66 g T: 54 g NKT: 25 g W: 230 g C: 45 g Bł: 29 g Sól: 4 g	Energia: 2122 kcal B: 97 g T: 65 g NKT: 27 g W: 311 g C: 56 g Bł: 40 g Sól: 6 g

PIĄTEK 24.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	 Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 40g **(JAJ, GOR)** Pomidor 50g Kiełki 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, GOR)** Pomidor 50g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z soczewicy 40g Ogórek 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g **(MLE)** Ryż brązowy 200g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g **(MLE)** Ryż brązowy 200g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa 350g **(MLE)** Leczo warzywne z kurczakiem 120g **(MLE)** Ryż biały 200g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g **(MLE)** Ryż brązowy 200g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa 350g **(MLE)** Leczo warzywne z ciecierzycą 100g **(MLE)** Ryż brązowy 100g Cukinia gotowana 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g **(MLE)** Ryż brązowy 200g Cukinia gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Ogórki konserwowe 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Ogórki konserwowe 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Ogórki konserwowe 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 20g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2074 kcal B: 68 g T: 85 g NKT: 40 g W: 276 g C: 37 g Bł: 33 g Sól: 4,8 g	Energia: 2065 kcal B: 66 g T: 82 g NKT: 37 g W: 284 g C: 28 g Bł: 37 g Sól: 6 g	Energia: 2135 kcal B: 79 g T: 77 g NKT: 33 g W: 292 g C: 36 g Bł: 19 g Sól: 4 g	Energia: 2122 kcal B: 71,5 g T: 86,5 g NKT: 41,5 g W: 281 g C: 37 g Bł: 33 g Sól: 4,8 g	Energia: 1499 kcal B: 54 g T: 51 g NKT: 23 g W: 219 g C: 43 g Bł: 19 g Sól: 3 g	Energia: 1965 kcal B: 68 g T: 73 g NKT: 33 g W: 276 g C: 37 g Bł: 33 g Sól: 5 g

SOBOTA 25.01.2025

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)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Papryka konserwowa 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Papryka konserwowa 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Papryka konserwowa 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g Serek Bieluch 20g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Papryka konserwowa 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Barszcz ukraiński z białą fasolą i udkiem z kurczaka 350g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g **(GLU, JAJ)** Surówka z selera 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński z białą fasolą i udkiem z kurczaka 350g **(MLE, SEL)** Filet w jarzynach 120g Kasza jęczmienna 200g Surówka z selera 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński bez fasoli z udkiem z kurczaka 350g **(MLE, SEL)** Filet w jarzynach 120 g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński z białą fasolą i udkiem z kurczaka 350g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g **(GLU, JAJ)** Surówka z selera 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński bez fasoli z udkiem z kurczaka 250g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczano-cukiniowe 250g **(GLU, JAJ)** Brokuły gotowane 60g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz ukraiński z białą fasolą i udkiem z kurczaka 350g **(MLE, SEL)** Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g **(GLU, JAJ)** Surówka z selera 100g **(MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2071 kcal B: 87,6 g T: 67 g NKT: 37 g W: 301 g C: 54 g Bł: 29 g Sól: 5 g	Energia: 2085 kcal B: 96 g T: 64 g NKT: 28 g W: 308 g C: 39 g Bł: 45 g Sól: 6 g	Energia: 1901 kcal B: 94 g T: 59 g NKT: 29 g W: 264 g C: 50 g Bł: 24 g Sól: 6,5 g	Energia: 2199 kcal B: 89 g T: 69 g NKT: 39 g W: 351 g C: 54 g Bł: 29 g Sól: 5 g	Energia: 1557 kcal B: 58 g T: 53 g NKT: 26 g W: 226 g C: 42 g Bł: 26 g Sól: 5 g	Energia: 2068 kcal B: 87 g T: 67 g NKT: 31 g W: 300 g C: 54 g Bł: 37 g Sól: 7 g

NIEDZIELA 26.01.2025

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)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Szczypiorek 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Szczypiorek 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Szczypiorek 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z ciecierzycy 40g Rzodkiewka 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Gulasz węgierski z wołowiny 120g **(GLU)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350ml **(MLE)** Gulasz węgierski z wołowiny 120g **(GLU)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Gulasz drobiowy 120g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 200g **(GLU)** Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Gulasz węgierski z wołowiny 120g **(GLU)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml **(MLE)** Gulasz drobiowy 100g **(GLU)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU)** Buraczki gotowane 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Gulasz drobiowy 120g Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 150g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 150g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 150g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 150g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 100g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z tuńczyka i pomidora 150g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2238 kcal B: 83 g T: 81 g NKT: 37,9 g W: 310 g C: 54 g Bł: 29 g Sól: 5,1g	Energia: 2203 kcal B: 82 g T: 84 g NKT: 36 g W: 300 g C: 45 g Bł: 37 g Sól: 6 g	Energia: 2058 kcal B: 74 g T: 65 g NKT: 34 g W: 304 g C: 56 g Bł: 19 g Sól: 4 g	Energia: 2282 kcal B: 86 g T: 83 g NKT: 40 g W: 314 g C: 54 g Bł: 29 g Sól: 5,1g	Energia: 1619 kcal B: 58 g T: 53 g NKT: 29 g W: 230 g C: 47 g Bł: 20 g Sól: 3,5 g	Energia: 2181 kcal B: 80 g T: 75 g NKT: 35 g W: 311 g C: 55 g Bł: 29 g Sól: 5 g