PONIEDZIAŁEK 27.01.2025

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)** Szynka miodowa 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 20g Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Krupnik 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella 350g **(GLU, MLE)** Sałata ze śmietaną 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella 350g **(GLU, MLE)** Sałata ze śmietaną 100g **(MLE)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella 350g **(GLU, MLE)** Marchew gotowana 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella 350g **(GLU, MLE)** Sałata ze śmietaną 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik 250g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella 250g **(GLU, MLE)** Sałata ze śmietaną 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik 350g **(GLU, MLE, SEL)** Makaron z kurczakiem, serem mozzarella i warzywami 350g **(GLU, MLE)** Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g Twarożek Grani 20g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2271 kcal B: 105 g T: 80 g NKT: 37 g W: 296 g C: 38,7 g Bł: 27,9 g Sól: 5,2 g	Energia: 2237 kcal B: 107 g T: 79 g NKT: 36 g W: 292 g C: 30 g Bł: 35 g Sól: 6 g	Energia: 2271 kcal B: 96 g T: 75 g NKT: 35 g W: 315 g C: 47 g Bł: 23 g Sól: 5 g	Energia: 2310 kcal B: 108 g T: 82 g NKT: 39 g W: 300 g C: 38,7 g Bł: 27,9 g Sól: 5,2 g	Energia: 1683 kcal B: 69 g T: 61 g NKT: 29 g W: 226 g C: 34 g Bł: 21 g Sól: 3 g	Energia: 2212 kcal B: 95 g T: 76 g NKT: 34 g W: 303 g C: 52 g Bł: 37 g Sól: 6 g

WTOREK 28.01.2025

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)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Pomarańcza 1/2 Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Pomarańcza 1/2 Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Pomarańcza ½ Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 20g Twaróg krojony 20g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Pomarańcza ½ Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Pomarańcza ½ Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z zielonego groszku 40g Ogórek 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Chłopski garnek z cukinią 120g **(GLU)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Chłopski garnek z cukinią 120g **(GLU)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Chłopski garnek z cukinią 120g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Chłopski garnek z cukinią 120g **(GLU)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Surówka szwedzka 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 250g **(MLE, SEL)** Chłopski garnek z cukinią 100g **(GLU)** Kasza jęczmienna 100g **(GLU)** Buraczki gotowane 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Chłopski garnek z cukinią 120g **(GLU)** Kasza jęczmienna 200g **(GLU)** Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(MLE)** Ogórek świeży 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(MLE)** Ogórek świeży 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(MLE)** Ogórek świeży 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 20g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2093 kcal B: 92 g T: 66 g NKT: 31 g W: 299g C: 49,8 g Bł: 36,4 g Sól: 6 g	Energia: 2052 kcal B: 84 g T: 65 g NKT: 29 g W: 301 g C: 39 g Bł: 39 g Sól: 7 g	Energia: 1986 kcal B: 74 g T: 59 g NKT: 29 g W: 306 g C: 60 g Bł: 31 g Sól: 6 g	Energia: 2143 kcal B: 96 g T: 67,5 g NKT: 31 g W: 305 g C: 49,8 g Bł: 36,4 g Sól: 6 g	Energia: 1548 kcal B: 57 g T: 50 g NKT: 25 g W: 233 g C: 40 g Bł: 29 g Sól: 5 g	Energia: 2002 kcal B: 76 g T: 61 g NKT: 30 g W: 307 g C: 54 g Bł: 39 g Sól: 6 g

ŚRODA 29.01.2025

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 twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	 Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40 **(SEZ)** Rzodkiewka 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Kotlet schabowy z pieczarkami 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Bitka w jarzynach 80g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Ziemniaczanka 350g **(MLE, GLU, SEL)** Bitka w sosie **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Kotlet schabowy z pieczarkami 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Ziemniaczanka 250g **(MLE, GLU, SEL)** Kotlet schabowy 60g **(GLU)** Ziemniaki puree 100g Surówka z buraków 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Bitka w sosie 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 20g **(SEZ)** Szynka z indyka 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2067 kcal B: 84 g T: 66 g NKT: 28,9 g W: 301 g C: 55,8 g Bł: 32g Sól: 5,7 g	Energia: 2061 kcal B: 89 g T: 67 g NKT: 27 g W: 296 g C: 47 g Bł: 36 g Sól: 5 g	Energia: 2097 kcal B: 90 g T: 58 g NKT: 26 g W: 317 g C: 54 g Bł: 25 g Sól: 5 g	Energia: 2115 kcal B: 87,5 g T: 67,5 NKT: 30 g W: 306 g C: 55,8 g Bł: 32g Sól: 5,7 g	Energia: 1533 kcal B: 52 g T: 50 g NKT: 23 g W: 231 g C: 46 g Bł: 24 g Sól: 4 g	Energia: 2083 kcal B: 94 g T: 64 g NKT: 28 g W: 300 g C: 57 g Bł: 32 g Sól: 6 g

CZWARTEK 30.01.2025

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 z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 20g Serek Bieluch 20g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g		Kefir 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa krem z pieczarek 350ml **(MLE)** Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Surówka z selera 100g **(MLE, SEL)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pieczarek 350ml **(MLE)** Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż brązowy 200g Surówka z selera 100g **(MLE, SEL)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa 350ml **(MLE)** Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Brokuły gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pieczarek 350ml **(MLE)** Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Surówka z selera 100g **(MLE, SEL)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pieczarek 250ml **(MLE)** Pulpeciki w sosie pomidorowym 100g **(MLE, GLU)** Ryż biały 100g Brokuły gotowane 60g **(MLE, SEL)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pieczarek 350ml **(MLE)** Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż brązowy 200g Surówka z selera 100g **(MLE, SEL)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 20g Szynka pieczona 20g Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2147 kcal B: 83 g T: 70 g NKT: 32 g W: 314 g C: 51 g Bł: 35 g Sól: 6,5g	Energia: 2160 kcal B: 84 g T: 76 g NKT: 30 g W: 307 g C: 39 g Bł: 42 g Sól: 5 g	Energia: 2096 kcal B: 83 g T: 59 g NKT: 30 g W: 319 g C: 50 g Bł: 21 g Sól: 6 g	Energia: 2193 kcal B: 86 g T: 71,5 g NKT: 33,5 g W: 318 g C: 51 g Bł: 35 g Sól: 6,5g	Energia: 1571 kcal B: 56 g T: 56 g NKT: 27 g W: 224 g C: 41 g Bł: 24 g Sól: 4 g	Energia: 2141 kcal B: 83 g T: 71 g NKT: 32 g W: 313 g C: 52 g Bł: 40 g Sól: 7 g

PIĄTEK 31.01.2025

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)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z marchwi i selera 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g Pasta z soczewicy 20g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta brokułowa **(MLE)** Kalarepa 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa curry z cukinii 350g **(MLE, GLU)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 220g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa curry z cukinii 350g **(MLE, GLU)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 220g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa z cukinii 350g **(MLE, GLU)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 220g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa curry z cukinii 350g **(MLE, GLU)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 220g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa curry z cukinii 250g **(MLE, GLU)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 160g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa curry z cukinii 350g **(MLE, GLU)** Ryba pieczona w papilotach z warzywami 220g **(RYB)** Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kisz 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 20g Hummus 20g **(SEZ)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50 Herbata czarna 250ml
	Energia: 2090 kcal B: 88,2 g T: 76 g NKT: 29 g W: 284 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 2086 kcal B: 88 g T: 77 g NKT: 27 g W: 281 g C: 41 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 2086 kcal B: 74 g T: 67 g NKT: 24 g W: 314 g C: 68 g Bł: 33 g Sól: 5 g	Energia: 2140 kcal B: 92,2 g T: 77,5 g NKT: 31,5 g W: 289 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 1424 kcal B: 51 g T: 48 g NKT: 217 g W: 22 g C: 52 g Bł: 25 g Sól: 3 g	Energia: 2091 kcal B: 84 g T: 67 g NKT: 27 g W: 303 g C: 65 g Bł: 39 g Sól: 5 g

SOBOTA 01.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 20g Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50g		Maślanka 100ml (**MLE)**		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350g (**MLE, SEL)** Gołąbek - 1 szt **(GLU, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Pomidory z cebulką - 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g (**MLE, SEL)** Gołąbek - 1 szt **(GLU, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Pomidory z cebulką - 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g (**MLE, SEL)** Gołąbek - 1 szt **(GLU, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Pomidory bez cebuli - 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g (**MLE, SEL)** Gołąbek - 1 szt **(GLU, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Pomidory z cebulką - 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g (**MLE, SEL)** Gołąbek - 1 szt **(GLU, MLE)** Ziemniaki, gotowane 100g Pomidory bez cebuli 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g (**MLE, SEL)** Gołąbek - 1 szt **(GLU, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Pomidory z cebulką - 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 20g Serek wiejski naturalny 20g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2190 kcal B: 88,2 g T: 66 g NKT: 29 g W: 284 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 2186 kcal B: 88 g T: 67 g NKT: 27 g W: 281 g C: 41 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 2186 kcal B: 74 g T: 67 g NKT: 24 g W: 314 g C: 68 g Bł: 33 g Sól: 5 g	Energia: 2240 kcal B: 92,2 g T: 67,5 g NKT: 31,5 g W: 289 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 1424 kcal B: 51 g T: 45 g NKT: 217 g W: 22 g C: 52 g Bł: 25 g Sól: 3 g	Energia: 2191 kcal B: 84 g T: 67 g NKT: 27 g W: 310 g C: 65 g Bł: 39 g Sól: 5 g

NIEDZIELA 02.02.2025

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 Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 50g **(GOR)** Sałata 5g Pomarańcza 1/2 Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 50g **(GOR)** Sałata 5g Pomarańcza 1/2 Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z marchwi 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 50g **(GOR)** Sałata 5g Pomarańcza 1/2 Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 20g Szynka miodowa 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 50g **(GOR)** Sałata 5g Pomarańcza 1/2 Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 50g **(GOR)** Pomarańcza 1/2 Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g **(GLU)** Pasta z fasoli 40g Pomidor 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku - 350g **(MLE)** Naleśniki z twarogiem i musem z jabłek - 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Surówka z marchwi i brzoskwini 100g **(ORZ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z zielonego groszku - 350g **(MLE)** Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i szpinakiem - 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Surówka z marchwi 100g **(ORZ)** Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem - 350g **(MLE)** Naleśniki z twarogiem i musem z jabłek - 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z zielonego groszku - 350g **(MLE)** Naleśniki z twarogiem i musem z jabłek - 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Surówka z marchwi i brzoskwini 100g **(ORZ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z zielonego groszku - 350g **(MLE)** Naleśniki z twarogiem i musem z jabłek - 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Surówka z marchwi i brzoskwini 60g **(ORZ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa - 350g **(MLE)** Naleśniki z twarogiem i musem z jabłek - 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Surówka z marchwi i brzoskwini 100g **(ORZ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Keczup 20g Pasta kalafiorowa - 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Keczup 20g Pasta kalafiorowa - 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasta kalafiorowa - 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Keczup 20g Pasta kalafiorowa - 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Keczup 20g Pasta kalafiorowa - 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Keczup 20g Pasta kalafiorowa - 40g **(JAJ)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2271 kcal B: 105 g T: 80 g NKT: 37 g W: 296 g C: 38,7 g Bł: 27,9 g Sól: 5,2 g	Energia: 2237 kcal B: 107 g T: 79 g NKT: 36 g W: 292 g C: 30 g Bł: 35 g Sól: 6 g	Energia: 2271 kcal B: 96 g T: 75 g NKT: 35 g W: 315 g C: 47 g Bł: 23 g Sól: 5 g	Energia: 2310 kcal B: 108 g T: 82 g NKT: 39 g W: 300 g C: 38,7 g Bł: 27,9 g Sól: 5,2 g	Energia: 1683 kcal B: 69 g T: 61 g NKT: 29 g W: 226 g C: 34 g Bł: 21 g Sól: 3 g	Energia: 2212 kcal B: 95 g T: 76 g NKT: 34 g W: 303 g C: 52 g Bł: 37 g Sól: 6 g