PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

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)** Twarożek Grani 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Kiełki 5 g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek Grani 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Kiełki 5 g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek Grani 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Kiełki 5 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek Grani 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Kiełki 5 g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek Grani 20g **(MLE)** Szynka wiejska 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 20g Kiełki 5 g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek Grani 40g **(MLE)** Szynka wiejska 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta kalafiorowa 40g Ogórek kiszony 40g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, MLE, SEL)** Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym – 350g **(GLU, JAJ, SEL)** Brokuły gotowane 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym - 350g **(GLU, MLE, SEL)** Spaghetti bolognese pełnoziarniste z mięsem wieprzowym – 350g **(GLU, JAJ, SEL)** Brokuły gotowane 100g Kompot b/c 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, MLE, SEL)** Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym – 350g **(GLU, JAJ, SEL)** Brokuły gotowane 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, MLE, SEL)** Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym – 350g **(GLU, JAJ, SEL)** Brokuły gotowane 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem - 250g **(GLU, MLE, SEL)** Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym – 250g **(GLU, JAJ, SEL)** Brokuły gotowane 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem - 350g **(GLU, MLE, SEL)** Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym – 250g **(GLU, JAJ, SEL)** Kalafior gotowany 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 20g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2296 kcal B: 101 g T: 68 g W: 336 g NKT: 33 g C: 55 g Bł: 30 g Sól: 5 g	Energia: 2240 kcal B: 106 g T: 70 g W: 312 g NKT: 32 g C: 38 g Bł: 37 g Sól: 6 g	Energia: 2174 kcal B: 92 g T: 59 g W: 328 g NKT: 30 g C: 43 g Bł: 19 g Sól: 5 g	Energia: 2268 kcal B: 104 g T: 69 g W: 322 g NKT: 34 g C: 48 g Bł: 27 g Sól: 5 g	Energia: 1688 kcal B: 66 g T: 48 g W: 259 g NKT: 25 g C: 50 g Bł: 23 g Sól: 3 g	Energia: 2125 kcal B: 92 g T: 60 g W: 319 g NKT: 31 g C: 45 g Bł: 28 g Sól: 5 g

WTOREK 04.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z kotła 40g Rzodkiewka 40g Sałata 5g Mandarynki 2 szt. Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z kotła 40g Rzodkiewka 40g Sałata 5g Mandarynki 2 szt. Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(ŻYT, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z piersi z kurczaka 40g Pomidor 40g Mus owocowy 1 szt 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z kotła 40g Rzodkiewka 40g Sałata 5g Mandarynki 2 szt. Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 20g **(SEZ)** Szynka z kotła 20g Pomidor 20g Sałata 5g Mandarynki 2 szt. Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z kotła 40g Rzodkiewka 40g Mandarynki 2 szt. Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek Grani 40g (**MLE)** Pomidor 40g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa grysikowa 350g **(GLU, SEL)** Filety drobiowe w kremowym sosie porowo-pieczarkowym 120g **(GLU, SEL, MLE)** Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa 350g **(GLU, SEL)** Filety drobiowe w kremowym sosie porowo-pieczarkowym 120g **(GLU, SEL, MLE)** Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot b/c 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa 350g **(GLU, SEL)** Filety drobiowe w kremowym sosie pieczarkowym 120g **(GLU, SEL, MLE)** Kasza kuskus 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa 350g **(GLU, SEL)** Filety drobiowe w kremowym sosie porowo-pieczarkowym 120g **(GLU, SEL, MLE)** Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa 250g **(GLU, SEL)** Filety drobiowe w kremowym sosie pieczarkowym 100g **(GLU, SEL, MLE)** Kasza kuskus 100g Marchew gotowana 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa 350g **(GLU, SEL)** Filety drobiowe w kremowym sosie pieczarkowym 120g **(GLU, SEL, MLE)** Kasza gryczana 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz „Szczeciński” 40g **(RYB, GLU, SOJ, GOR)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ogórek 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz „Szczeciński” 40g **(RYB, GLU, SOJ, GOR)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ogórek 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta brokułowa 40 g **(JAJ, GOR)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz „Szczeciński” 40g **(RYB, GLU, SOJ, GOR)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ogórek 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta brokułowa 20g **(JAJ, GOR)** Szynka miodowa 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ogórek 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz „Szczeciński” 40g **(RYB, GLU, SOJ, GOR)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2092 kcal B: 87 g T: 64 g W: 315 g NKT: 26 g C: 45 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 2055 kcal B: 89 g T: 62 g W: 309 g NKT: 24 g C: 28 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 1998 kcal B: 79 g T: 54 g W: 312 g NKT: 24 g C: 45 g Bł: 31 g Sól: 5	Energia: 2140 kcal B: 90 g T: 66 g W: 320 g NKT: 27 g C: 49 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 1674 kcal B: 62 g T: 44 g W: 269 NKT: 22 g C: 30 g Bł: 30 g Sól: 3 g	Energia: 2030 kcal B: 86 g T: 58 g W: 317 g NKT: 26 g C: 47 g Bł: 41 g Sól: 5 g

ŚRODA 05.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(JĘC, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(JĘC, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(JĘC, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 250g **(JĘC, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 20g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(JĘC, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski naturalny 40g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pomidor 40g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z białej fasoli 40g Papryka konserwowa 40g		Kefir 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g **(GLU, SEL, MLE)** Naleśniki ze szpinakiem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Dip jogurtowo-czosnkowy 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g **(GLU, SEL, MLE)** Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Dip jogurtowo-czosnkowy 100g Kompot b/c 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 250g **(SEL)** Naleśniki ze szpinakiem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Dip jogurtowy 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g **(GLU, SEL, MLE)** Naleśniki ze szpinakiem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Dip jogurtowo-czosnkowy 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 250g **(SEL)** Naleśniki ze szpinakiem 250g **(GLU, MLE, JAJ)** Dip jogurtowo-czosnkowy 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g **(SEL)** Naleśniki z serem 350g **(GLU, MLE, JAJ)** Dip jogurtowo-czosnkowy 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Schab pieczony 40g Pasta kalafiorowa 40g **(GOR, JAJ)** Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Schab pieczony 40g Pasta kalafiorowa 40g **(GOR, JAJ)** Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasta kalafiorowa 40g **(GOR, JAJ)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Schab pieczony 40g Pasta kalafiorowa 40g **(GOR, JAJ)** Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasta kalafiorowa 20g **(GOR, JAJ)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasta kalafiorowa 40g **(GOR, JAJ)** Rzodkiewka 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2081 kcal B: 99 g T: 69 g W: 280 g NKT: 35 g C: 44 g Bł: 26 g Sól: 5 g	Energia: 2128 kcal B: 99 g T: 72 g W: 289 g NKT: 34 g C: 42 g Bł: 36 g Sól: 6 g	Energia: 2091 kcal B: 90 g T: 62 g W: 301 g NKT: 30 g C: 56 g Bł: 23 g Sól: 7 g	Energia: 2156 kcal B: 102 g T: 71 g W: 293 g NKT: 36 g C: 57 g Bł: 28 g Sól: 5 g	Energia: 1566 kcal B: 61 g T: 52 g W: 222 g NKT: 27 g C: 45 g Bł: 23 g Sól: 4 g	Energia: 2036 kcal B: 90 g T: 63 g W: 293 g NKT: 31 g C: 50 g Bł: 30 g Sól: 6 g

CZWARTEK 06.02.2025

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 kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Parówka z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Ogórek św. 40g Kiełki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Parówka z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Ogórek św. 40g Kiełki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Parówka z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Pomidor 40g Kiełki 5g Sok warzywno-owocowy 250ml Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Parówka z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Ogórek św. 40g Kiełki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Parówka z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Ogórek św. 20g Kiełki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Parówka z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Pomidor 40g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 40g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty **(SEL)** Kotlety siekane po meksykańsku 120g **(GLU, JAJ, MLE)** Ryż biały 200g Salsa pomidorowa 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty **(SEL)** Kotlety siekane po meksykańsku 120g **(GLU, JAJ, MLE)** Ryż brązowy 200g Salsa pomidorowa 100g Kompot b/c 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, SEL, MLE)** Pulpety w sosie 120g **(GLU, JAJ, MLE)** Ryż biały 200g Salsa pomidorowa b/cebuli 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty **(SEL)** Kotlety siekane po meksykańsku 120g **(GLU, JAJ, MLE)** Ryż biały 200g Salsa pomidorowa 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250g **(GLU, SEL, MLE)** Kotlety siekane po meksykańsku 100g **(GLU, JAJ, MLE)** Ryż biały 100g Salsa pomidorowa 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, SEL, MLE)** Kotlety siekane po meksykańsku 120g **(GLU, JAJ, MLE)** Ryż biały 200g Salsa pomidorowa 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Twaróg chudy 40g **(MLE)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Ser żółty 20g **(MLE)** Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Twaróg chudy 40g **(MLE)** Papryka 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2251 kcal B: 92 g T: 81 g W: 301 g NKT: 35 g C: 38 g Bł: 28 g Sól: 7 g	Energia: 2271 kcal B: 94 g T: 88 g W: 294 g NKT: 40 g C: 28 g Bł: 35 g Sól: 7 g	Energia: 2287 kcal B: 78 g T: 79 g W: 326 g NKT: 37 g C: 60 g Bł: 16 g Sól: 7 g	Energia: 2303 kcal B: 96 g T: 83 g W: 307 g NKT: 36 g C: 44 g Bł: 28 g Sól: 7g	Energia: 1691 kcal B: 64 g T: 67 g W: 217 g NKT: 31 g C: 30 g Bł: 19 g Sól: 5 g	Energia: 2199 kcal B: 90 g T: 74 g W: 306 g NKT: 32 g C: 42 g Bł: 27 g Sól: 8 g

PIĄTEK 07.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350g **(OWI, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek naturalny Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek naturalny Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(OWI, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek naturalny Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 40g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(OWI, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek naturalny Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 250g **(OWI, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek naturalny Bieluch 20g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(OWI, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek naturalny Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Papryka 40g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Paluszki rybne 3 szt **(GLU, JAJ, SOJ, MLE, RYB)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka colesław 100g **(GOR, JAJ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Paluszki rybne 3 szt **(GLU, JAJ, SOJ, MLE, RYB)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka colesław 100g **(GOR, JAJ)** Kompot b/c 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Ryba na parze **(RYB)** Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Paluszki rybne 3 szt **(GLU, JAJ, SOJ, MLE, RYB)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka colesław 100g **(GOR, JAJ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL)** Paluszki rybne 2 szt **(GLU, JAJ, SOJ, MLE, RYB)** Ziemniaki, gotowane 100g Kalafior gotowany 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g **(MLE, SEL)** Paluszki rybne 3 szt **(GLU, JAJ, SOJ, MLE, RYB)** Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Szynka wieprzowa 40g **(JAJ, SEL)** Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Szynka wieprzowa 40g **(JAJ, SEL)** Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g Szynka kanapkowa 40g **(MLE) (GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Szynka wieprzowa 40g **(JAJ, SEL)** Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 20g **(MLE)** Szynka kanapkowa 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 20g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser mozzarella 40g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 1985 kcal B: 79 g T: 62 g W: 292 g NKT: 31 g C: 36 g Bł: 27 g Sól: 5 g	Energia: 2122 kcal B: 79 g T: 66 g W: 324 g NKT: 30 g C: 43 g Bł: 36 g Sól: 6 g	Energia: 1973 kcal B: 81 g T: 60 g W: 287 g NKT: 30 g C: 34 g Bł: 18 g Sól: 4 g	Energia: 2033 kcal B: 82 g T: 64 g W: 297 g NKT: 32 g C: 41 g Bł: 27 g Sól: 5 g	Energia: 1548 kcal B: 50 g T: 46 g W: 245 g NKT: 25 g C: 48 g Bł: 20 g Sól: 3 g	Energia: 1929 kcal B: 78 g T: 58 g W: 288 g NKT: 30 g C: 34 g Bł: 26 g Sól: 5 g

SOBOTA 08.02.2025

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)** Twarożek z koperkiem 40g **(MLE)** Polędwica z piersi kurczaka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 40g **(GOR)** Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 40g **(MLE)** Polędwica z piersi kurczaka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 40g **(GOR)** Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 40g **(MLE)** Polędwica z piersi kurczaka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 40g **(MLE)** Polędwica z piersi kurczaka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 40g **(GOR)** Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 20g **(MLE)** Polędwica z piersi kurczaka 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 20g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek z koperkiem 40g **(MLE)** Polędwica z piersi kurczaka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Papryka czerwona konserwowa 40g **(GOR)** Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta brokułowa 40g **(JAJ, GOR)** Ogórek 40g		Kefir 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa szczawiowa 350g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy 120g **(MLE, SEL)** Kluski śląskie 200g **(GLU)** Surówka selerowo-porowa z majonezem 100g **(GOR, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa 350g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy 120g **(MLE, SEL)** Kasza jęczmienna 200g **(JĘC)** Surówka selerowo-porowa z majonezem 100g **(GOR, JAJ)** Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 350g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy 120g **(MLE, SEL)** Kluski śląskie 200g **(GLU)** Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa 350g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy 120g **(MLE, SEL)** Kluski śląskie 200g **(GLU)** Surówka selerowo-porowa z majonezem 100g **(GOR, JAJ)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 250g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy 100g **(MLE, SEL)** Kluski śląskie 100g **(GLU)** Buraczki gotowane 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 350g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy 120g **(MLE, SEL)** Kluski śląskie 200g **(GLU)** Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową 60g **(GOR)** Szynka z liściem 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową 60g **(GOR)** Szynka z liściem 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową 60g **(GOR)** Szynka z liściem 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową 60g **(GOR)** Szynka z liściem 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową 40g **(GOR)** Szynka z liściem 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową 60g **(GOR)** Szynka z liściem 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2200 kcal B: 69 g T: 81 g W: 315 g NKT: 36 g C: 43 g Bł: 31 g Sól: 5 g	Energia: 2110 kcal B: 66 g T: 82 g W: 296 g NKT: 30 g C: 36 g Bł: 39 g Sól: 6 g	Energia: 2116 kcal B: 67 g T: 61 g W: 336 g NKT: 30 g C: 44 g Bł: 21 g Sól: 5 g	Energia: 2296 kcal B: 72 g T: 88 g W: 319 g NKT: 37 g C: 47 g Bł: 31 g Sól: 5 g	Energia: 1577 kcal B: 45 g T: 55 g W: 236 g NKT: 27 g C: 36 g Bł: 21 g Sól: 3 g	Energia: 2123 kcal B: 75 g T: 64 g W: 326 g NKT: 31 g C: 44 g Bł: 29 g Sól: 5 g

NIEDZIELA 09.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku - 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja 40g **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE,SEL)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 250ml Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja 40g **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE,SEL)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 250ml Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku - 350g **(ŻYT, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja 40g **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE,SEL)** Pomidor 40g Roszponka 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 250ml Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku - 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja 40g **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE,SEL)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 250ml Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku - 250g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja 20g **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka 20g **(GLU, SOJ, MLE,SEL)** Pomidor 20g Roszponka 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 250ml Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku - 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja 40g **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE,SEL)** Rzodkiewka 40g Sok jabłkowo-marchewkowy 250ml Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Papryka 40g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ, SEL, MLE)** Kotlet panierowany 80g **(GLU, JAJ, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 100g **(GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, JAJ, SEL, MLE)** Filet drobiowy pieczony 120g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 100g **(GOR)** Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ, SEL, MLE)** Filet w sosie 120g **(GLU, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ, SEL, MLE)** Kotlet panierowany 80g **(GLU, JAJ, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 100g **(GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250g **(GLU, JAJ, SEL, MLE)** Kotlet panierowany 60g **(GLU, JAJ, MLE)** Ziemniaki, gotowane 100g Surówka obiadowa z sałatą i ogórkami 60g **(GOR)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ, SEL, MLE)** Kotlet panierowany 80g **(GLU, JAJ, MLE)** Ziemniaki, gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 20g Hummus 20g **(SEZ)** Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2014 kcal B: 78 g T: 65 g W: 296 g NKT: 28 g C: 59 g Bł: 30 g Sól: 5 g	Energia: 2013 kcal B: 82 g T: 70 g W: 281 g NKT: 25 g C: 47 g Bł: 31 g Sól: 5 g	Energia: 2033 kcal B: 85 g T: 57 g W: 310 g NKT: 27 g C: 64 g Bł: 24 g Sól: 5 g	Energia: 2066 kcal B: 82 g T: 66 g W: 301 g NKT: 29 g C: 64 g Bł: 30 g Sól: 5 g	Energia: 1506 kcal B: 51 g T: 52 g W: 221 g NKT: 24 g C: 50 g Bł: 20 g Sól: 3 g	Energia: 2004 kcal B: 78 g T: 61 g W: 304 g NKT: 27 g C: 60 g Bł: 32 g Sól: 5 g