

**PONIEDZIAŁEK 10.02.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350g (<b>JĘC, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Serek Almette z chrzanem 40g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>) Papryka czerwona 40g Kielki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Serek Almette z chrzanem 40g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>) Papryka czerwona 40g Kielki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350g (<b>JĘC, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Serek kanapkowy 40g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>) Pomidor 40g Kielki 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350g (<b>JĘC, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Serek Almette z chrzanem 40g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>) Papryka czerwona 40g Kielki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250g (<b>JĘC, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 70g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Serek kanapkowy 20g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 20g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>) Papryka czerwona 20g Kielki 5g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350g (<b>JĘC, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Serek kanapkowy 40g (<b>MLE</b>) Szynka z indyka 40g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>) Papryka czerwona 40g Pomarańcza ½ szt Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Pieczywo graham 100g (<b>GLU</b>) Pasta z marchwi i selera 40g Pomidor 40g</p>		<p>Maślanka 100g (<b>MLE</b>)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa kalafiorowa 350g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym 350g (<b>MLE, SEL</b>) Surówka z kapusty pekińskiej 100g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami 350g (<b>MLE, SEL</b>) Surówka z kapusty pekińskiej 100g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym 350g (<b>MLE, SEL</b>) Cukinia gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym 350g (<b>MLE, SEL</b>) Surówka z kapusty pekińskiej 100g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 250g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym 250g (<b>MLE, SEL</b>) Surówka z kapusty pekińskiej 60g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowym 350g (<b>MLE, SEL</b>) Cukinia gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZO REK</b>		<p>Maślanka 100g (<b>MLE</b>)</p>				
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Pasta z białej fasoli 40g Schab pieczony 40g Ogórek świeży 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Pasta z białej fasoli 40g Schab pieczony 40g Ogórek świeży 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Pasta z białej fasoli 40g Schab pieczony 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Pasta z białej fasoli 40g Schab pieczony 40g Ogórek świeży 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Pasta z białej fasoli 20g Schab pieczony 20g Ogórek świeży 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU</b>) Masło 15g (<b>MLE</b>) Pasta z marchwi i selera 40g Schab pieczony 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2170 kcal B: 106 g T: 71 g W: 292 g NKT: 38 g C: 42 g Bł: 33 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2161 kcal B: 105 g T: 73 g W: 288 g NKT: 37 g C: 37 g Bł: 40 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2100 kcal B: 99 g T: 65 g W: 294 g NKT: 31 g C: 45 g Bł: 26 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2214 kcal B: 109 g T: 73 g W: 297 g NKT: 40 g C: 47 g Bł: 33 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 1544 kcal B: 64 g T: 53 g W: 214 g NKT: 30 g C: 32 g Bł: 23 g Sól: 4 g</p>	<p>Energia: 2098 kcal B: 102 g T: 69 g W: 283 g NKT: 37 g C: 44 g Bł: 32 g Sól: 6 g</p>

**WTOREK 11.02.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku - 350g ( <b>OWI, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i jaja ze szczypiorkiem 40g ( <b>RYB, JAJ</b> ) Ser twarogowy półtusty 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Sałata 5g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i jaja ze szczypiorkiem 40g ( <b>RYB, JAJ</b> ) Ser twarogowy półtusty 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Sałata 5g Gruszka 1szt  Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku - 350g ( <b>OWI, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i jaja 40g ( <b>RYB, JAJ</b> ) Ser twarogowy chudy 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 350g ( <b>OWI, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i jaja ze szczypiorkiem 40g ( <b>RYB, JAJ</b> ) Ser twarogowy półtusty 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Sałata 5g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 250g ( <b>OWI, MLE</b> )  Chleb graham 70g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i jaja ze szczypiorkiem 20g ( <b>RYB, JAJ</b> ) Ser twarogowy półtusty 20g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20g Sałata 5g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 350g ( <b>OWI, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i jaja 40g ( <b>RYB, JAJ</b> ) Ser twarogowy chudy 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Pieczywo graham 100g ( <b>GLU</b> ) Paszтет sojowy 40g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek 40g		Kefir 100g ( <b>MLE</b> )		
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlety z ciecierzycy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pomidory z cebulką 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlety z ciecierzycy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pomidory z cebulką 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Pulpety drobiowe w sosie 120g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlety z ciecierzycy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pomidory z cebulką 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 250g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlety z ciecierzycy 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100g Pomidory z cebulką 60g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlety z ciecierzycy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pomidory z cebulką 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Kefir 100g ( <b>MLE</b> )				
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Jaja gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka wiejska 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Jaja gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka wiejska 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Jaja gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka wiejska 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Jaja gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka wiejska 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Jaja gotowane ½ szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka wiejska 20g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 20g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Jaja gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka wiejska 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g  Herbata czarna 250ml
	Energia: 2136 kcal B: 99 g T: 70 g W: 298 g NKT: 29 g C: 45 g Bł: 36 g Sól: 5 g	Energia: 2174 kcal B: 96 g T: 73 g W: 305 g NKT: 26 g C: 35 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 2036 kcal B: 94 g T: 60 g W: 298 g NKT: 29 g C: 52 g Bł: 28 g Sól: 4 g	Energia: 2179 kcal B: 102 g T: 72 g W: 302 g NKT: 30 g C: 50 g Bł: 36 g Sól: 5 g	Energia: 1564 kcal B: 64 g T: 54 g W: 221 g NKT: 24 g C: 35 g Bł: 26 g Sól: 3 g	Energia: 2118 kcal B: 99 g T: 68 g W: 297 g NKT: 28 g C: 45 g Bł: 36 g Sól: 4 g

## ŚRODA 12.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Platki jaglane na mleku - 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Serek wiejski naturalny 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 40g Kielki 5g Banan 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Serek wiejski naturalny 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 40g Kielki 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku - 350g (MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Serek wiejski naturalny 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 40g Kielki 5g Banan 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku - 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Serek wiejski naturalny 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 40g Kielki 5g Banan 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku - 250g (MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Serek wiejski naturalny 20g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 20g Kielki 5g Banan 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku - 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ)</p> <p>Serek wiejski naturalny 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 40g Banan 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Ogórek 40g</p>		<p>Jogurt naturalny 100g (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa krupnik 350g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pierogi z ruskie z okrasą z cebulki 350g (GLU, MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik 350g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pierogi z ruskie z okrasą z cebulki 350g (GLU, MLE)</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik 350g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pierogi z ruskie bez cebuli 350g (GLU, MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik 350g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pierogi z ruskie z okrasą z cebulki 350g (GLU, MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik 250g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pierogi z ruskie bez cebuli 250g (GLU, MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik 350g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pierogi z ruskie z okrasą z cebulki 350g (GLU, MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		<p>Jogurt naturalny 100g (MLE)</p>				
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka konserwowa 40g</p> <p>Twarożek Grani 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka konserwowa 40g</p> <p>Twarożek Grani 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Twarożek Grani 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka konserwowa 40g</p> <p>Twarożek Grani 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Twarożek Grani 20g (MLE)</p> <p>Pomidor 20g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Twarożek Grani 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 40g Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2300 kcal</p> <p>B: 93 g T: 71 g W: 338 g NKT: 29 g C: 49 g Bł: 26 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2260 kcal</p> <p>B: 94 g T: 73 g W: 325 g NKT: 28 g C: 32 g Bł: 34 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2322 kcal</p> <p>B: 94 g T: 67 g W: 349 g NKT: 27 g C: 50 g Bł: 19 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2352 kcal</p> <p>B: 97 g T: 71 g W: 344 g NKT: 30 g C: 50 g Bł: 36 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 1741 kcal</p> <p>B: 62 g T: 56 g W: 258 g NKT: 25 g C: 42 g Bł: 19 g Sól: 3 g</p>	<p>Energia: 2263 kcal</p> <p>B: 93 g T: 67 g W: 337 g NKT: 27 g C: 49 g Bł: 26 g Sól: 5 g</p>

## CZWARTEK 13.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Szynka kanapkowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Szynka kanapkowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Bułka weka 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy 40g <b>(MLE)</b> Szynka kanapkowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Szynka kanapkowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 20g <b>(MLE)</b> Szynka kanapkowa 20g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 20g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy 40g <b>(MLE)</b> Szynka kanapkowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Mus owocowy 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Pieczewo graham 100g <b>(GLU)</b> Pasta brokułowa 40g <b>(JAJ, GOR)</b> Pomidor 40g</p>		<p>Maślanka 100g <b>(MLE)</b></p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Barszcz ukraiński 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Roladki z wieprzowiny w sosie własnym 120g <b>(GOR, GLU)</b> Kasza gryczana gotowana 200g Surówka szwedzka 100g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz ukraiński 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Roladki z wieprzowiny w sosie własnym 120g <b>(GOR, GLU)</b> Kasza gryczana gotowana 200g Kasza gryczana gotowana 200g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz czerwony 350g <b>(SEL)</b></p> <p>Roladki drobiowe w sosie własnym 120g <b>(GOR, GLU)</b> Kasza kuskus 200g Marchew gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz ukraiński 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Roladki z wieprzowiny w sosie własnym 120g <b>(GOR, GLU)</b> Kasza gryczana gotowana 200g Surówka szwedzka 100g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz czerwony 250g <b>(SEL)</b></p> <p>Roladki drobiowe w sosie własnym 100g <b>(GOR, GLU)</b> Ziemniaki gotowane 100g Marchew gotowana 60g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz czerwony 350g <b>(SEL)</b></p> <p>Roladki drobiowe w sosie własnym 120g <b>(GOR, GLU)</b> Kasza gryczana gotowana 200g Marchew gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		<p>Maślanka 100g <b>(MLE)</b></p>				
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g <b>(SOJ)</b> Szynka wiejska 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g <b>(SOJ)</b> Szynka wiejska 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g <b>(SOJ)</b> Szynka wiejska 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g <b>(SOJ)</b> Szynka wiejska 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 20g <b>(SOJ)</b> Szynka wiejska 20g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 20g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g <b>(SOJ)</b> Szynka wiejska 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2148 kcal B: 87 g T: 75 g W: 291 g NKT: 33 g C: 41 g Bł: 25 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2090 kcal B: 83 g T: 76 g W: 283 g NKT: 30 g C: 29 g Bł: 32 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2060 kcal B: 78 g T: 65 g W: 296 g NKT: 31 g C: 43 g Bł: 19 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2196 kcal B: 91 g T: 76 g W: 296 g NKT: 34 g C: 46 g Bł: 25 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 1461 kcal B: 54 g T: 51 g W: 205 g NKT: 25 g C: 34 g Bł: 19 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2055 kcal B: 79 g T: 68 g W: 293 g NKT: 31 g C: 42 g Bł: 27 g Sól: 5 g</p>

**PIĄTEK 14.02.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jaglane na mleku - 350g (MLE)  Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Papryka czerwona 40g Sałata 5g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Papryka czerwona 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku - 350g (MLE)  Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 40g (JAJ) Filet z piersi kurczaka 40g Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku - 350g (MLE)  Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Papryka czerwona 40g Sałata 5g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku - 250g (MLE)  Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 20g (JAJ) Filet z piersi kurczaka 20g Papryka czerwona 20g Sałata 5g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku - 350g (MLE)  Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 40g (JAJ) Filet z piersi kurczaka 40g Papryka czerwona 40g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Kalarepa 40g		Kefir 100g (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z ciecierzycy 350g (MLE)  Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g (GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100g (MLE)  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z ciecierzycy 350g (MLE)  Filet w jarzynach 120g Ziemniaki gotowane 200g Jogurt naturalny 100g (MLE)  Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii 350g (MLE)  Filet w sosie 120g (GLU) Ziemniaki gotowane 200g Jogurt naturalny 100g (MLE)  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z ciecierzycy 350g (MLE)  Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g (GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100g (MLE)  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii 250g (MLE)  Placki ziemniaczano-cukiniowe 250g (GLU, JAJ) Jogurt naturalny 60g (MLE)  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z ciecierzycy 350g (MLE)  Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g (GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100g (MLE)  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Kefir 100g (MLE)				
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z serem żółtym 60g (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa 40g Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z serem żółtym 60g (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa 40g Roszponka 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z twarogiem 60g (GLU, JAJ, MLE) Szynka z delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z serem żółtym 60g (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa 40g Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z serem żółtym 40g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z twarogiem 60g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ)  Herbata czarna 250ml
	Energia: 2225 kcal B: 78 g T: 75 g W: 323 g NKT: 30 g C: 56 g Bł: 30 g Sól: 4 g	Energia: 1959 kcal B: 84 g T: 73 g W: 258 g NKT: 27 g C: 32 g Bł: 38 g Sól: 5 g	Energia: 2042 kcal B: 85 g T: 57 g W: 307 g NKT: 26 g C: 53 g Bł: 20 g Sól: 5 g	Energia: 2268 kcal B: 81 g T: 76 g W: 327 g NKT: 31 g C: 60 g Bł: 30 g Sól: 5 g	Energia: 1624 kcal B: 49 g T: 57 g W: 238 g NKT: 25 g C: 48 g Bł: 19 g Sól: 3 g	Energia: 2219 kcal B: 76 g T: 75 g W: 322 g NKT: 29 g C: 56 g Bł: 30 g Sól: 4 g

## SOBOTA 15.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKRAZPEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser topiony 40g <b>(MLE)</b> Szynka miódowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 40g Roszponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser topiony 40g <b>(MLE)</b> Szynka miódowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 40g Roszponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Bułka weka 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek Bieluch 40g <b>(MLE)</b> Szynka miódowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko gotowane 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser topiony 40g <b>(MLE)</b> Szynka miódowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 40g Roszponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser topiony 20g <b>(MLE)</b> Szynka miódowa 20g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Ogórek św. 20g Roszponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek Bieluch 40g <b>(MLE)</b> Szynka miódowa 40g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> Pomidor 40g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Pieczywo graham 100g <b>(GLU)</b> Pasta z soczewicy 40g Papryka 40g</p>		<p>Jogurt naturalny <b>(MLE)</b></p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa pieczarkowa 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 100g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pieczarkowa 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Udko pieczone 120g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 100g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Udko gotowane 120g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 100g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pieczarkowa 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 100g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa 250g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Udko pieczone 60g Ziemniaki gotowane 100g Marchewka z groszkiem 70g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pieczarkowa 350g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		<p>Jogurt naturalny <b>(MLE)</b></p>				
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g Szynka delikatesowa 40g <b>(GLU, MLE, SEL, SOJ)</b> Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g Szynka delikatesowa 40g <b>(GLU, MLE, SEL, SOJ)</b> Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g Szynka delikatesowa 40g <b>(GLU, MLE, SEL, SOJ)</b> Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g Szynka delikatesowa 40g <b>(GLU, MLE, SEL, SOJ)</b> Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 20g Szynka delikatesowa 20g <b>(GLU, MLE, SEL, SOJ)</b> Pomidor 20g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет sojowy 40g Szynka delikatesowa 40g <b>(GLU, MLE, SEL, SOJ)</b> Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2018 kcal B: 78 g T: 73 g W: 277 g NKT: 34 g C: 45 g Bł: 30 g Sól: 7 g</p>	<p>Energia: 2021 kcal B: 80 g T: 73 g W: 279 g NKT: 32 g C: 35 g Bł: 35 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2002 kcal B: 75 g T: 64 g W: 296 g NKT: 28 g C: 45 g Bł: 25 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2080 kcal B: 82 g T: 75 g W: 283 g NKT: 35 g C: 51 g Bł: 30 g Sól: 7 g</p>	<p>Energia: 1457 kcal B: 51 g T: 55 g W: 201 g NKT: 27 g C: 36 g Bł: 21 g Sól: 4 g</p>	<p>Energia: 1938 kcal B: 79 g T: 64 g W: 278 g NKT: 28 g C: 46 g Bł: 30 g Sól: 6 g</p>

## NIEDZIELA 16.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki żytnie na mleku 350ml ( <b>ŻYT, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30g Migdały 10g ( <b>ORZ</b> ) Pomarańcza 1/2  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 40g Migdały 10g ( <b>ORZ</b> ) Pomarańcza 1/2  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml ( <b>ŻYT, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy chudy 40g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30g Pomarańcza 1/2  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml ( <b>ŻYT, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30g Migdały 10g ( <b>ORZ</b> ) Pomarańcza 1/2  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml ( <b>ŻYT, MLE</b> )  Chleb graham 70g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 20g Migdały 10g ( <b>ORZ</b> ) Pomarańcza 1/2  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml ( <b>ŻYT, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy chudy 40g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 30g Migdały 10g ( <b>ORZ</b> ) Pomarańcza 1/2  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Pieczyczo graham 100g ( <b>GLU</b> ) Pasta kalafiorowa 40g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Rzodkiewka 40g		Maślanka 100g ( <b>MLE</b> )		
<b>OBIAD</b>	Zupa żurek 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlet schabowy 80g ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Trio warzywne na parze 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlet drobiowy pieczony 80g ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Trio warzywne na parze 100g  Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlet drobiowy pieczony 80g ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Trio warzywne na parze 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlet schabowy 80g ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Trio warzywne na parze 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczanka 250g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlet drobiowy panierowany 60g ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100g Trio warzywne na parze 60g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek 350g ( <b>MLE, SEL</b> )  Kotlet drobiowy pieczony 80g ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Trio warzywne na parze bez brokuła 100g  Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Maślanka 100g ( <b>MLE</b> )				
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 40g Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 40g Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g Sałata 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kalafiorowa 40g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 40g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 40g Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta kalafiorowa 20g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 20g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta kalafiorowa 40g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka czerwona 40g  Herbata czarna 250ml
	Energia: 2038 kcal B: 80 g T: 66 g W: 297 g NKT: 28 g C: 53 g Bł: 34 g Sól: 5 g	Energia: 1989 kcal B: 83 g T: 64 g W: 287 g NKT: 26 g C: 40 g Bł: 35 g Sól: 5 g	Energia: 2110 kcal B: 83 g T: 64 g W: 314 g NKT: 28 g C: 69 g Bł: 25 g Sól: 5 g	Energia: 2086 kcal B: 84 g T: 68 g W: 302 g NKT: 29 g C: 58 g Bł: 34 g Sól: 5 g	Energia: 1479 kcal B: 52 g T: 52 g W: 212 g NKT: 24 g C: 40 g Bł: 23 g Sól: 4 g	Energia: 1991 kcal B: 82 g T: 64 g W: 287 g NKT: 28 g C: 54 g Bł: 32 g Sól: 5 g