

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony 40g Kielki 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 100ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony 40g Kielki 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 100ml</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g (JAJ) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Kielki 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 100ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony 40g Kielki 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 100ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 20g (JAJ) Szynka wiejska 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Kielki 5g Sok jabłkowo-marchewkowy 100ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g (JAJ) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Sok jabłkowo-marchewkowy 100ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczyczo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Pomidor 40g</p>		<p>Kefir 100g (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa koperkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Fasolka po bretońsku 220g Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Fasolka po bretońsku 220g Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Leczo z kurczakiem 220g Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Fasolka po bretońsku 220g Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa koperkowa 250g (MLE, SEL)</p> <p>Leczo z kurczakiem 160g Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Leczo z kurczakiem 220g Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Kefir 100g (MLE)</p>				
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 20g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2077 kcal B: 85 g T: 60 g W: 319 g NKT: 30g C: 58 g Bł: 33 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2069 kcal B: 85 g T: 62 g W: 315 g NKT: 28 g C: 48 g Bł: 40 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 1928 kcal B: 76 g T: 58 g W: 292 g NKT: 30 g C: 44 g Bł: 22 g Sól: 5</p>	<p>Energia: 2120 kcal B: 88 g T: 61 g W: 323 g NKT: 31 g C: 62 g Bł: 33 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 1599 kcal B: 57 g T: 46 g W: 253 g NKT: 24 g C: 50 g Bł: 24 g Sól: 3 g</p>	<p>Energia: 1937 kcal B: 76 g T: 58 g W: 297 g NKT: 30 g C: 5 g Bł: 28 g Sól: 5</p>

WTOREK 18.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Platki jęczmienne na mleku 350g (JĘC, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Parówki z kurczaka 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka żółta 40g Rozszponka 5g Pomarańcza ½ szt. Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Parówki z kurczaka 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka żółta 40g Rozszponka 5g Pomarańcza ½ szt. Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 350g (JĘC, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z marchwi i selera 40g Parówki z kurczaka 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 40g Rozszponka 5g Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 350g (JĘC, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Parówki z kurczaka 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka żółta 40g Rozszponka 5g Pomarańcza ½ szt. Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 250g (JĘC, MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z marchwi i selera 20g Parówki z kurczaka 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 20g Rozszponka 5g Pomarańcza ½ szt. Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 350g (JĘC, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Parówki z kurczaka 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka żółta 40g Pomarańcza ½ szt. Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczywo graham 100g (GLU) Twarożek 40g (MLE) Rzodkiewka 40g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa buraczkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Pierś w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Pierś w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (MLE)</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Pierś w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Pierś w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa buraczkowa 250g (MLE, SEL)</p> <p>Pierś w sosie 100g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g (MLE)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Pierś w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>				
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g Ser żółty 40g (MLE) Kalarepa 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Kalarepa 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Bieluch 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g Ser żółty 40g (MLE) Kalarepa 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 20g (MLE) Kalarepa 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Bieluch 40g (MLE) Kalarepa 40g Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2128 kcal B: 92 g T: 79 g W: 280 g NKT: 39 g C: 41 g Bł: 32 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2097 kcal B: 94 g T: 77 g W: 275 g NKT: 38 g C: 33 g Bł: 33 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2085 kcal B: 74 g T: 75 g W: 294 g NKT: 37 g C: 51 g Bł: 27 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2180 kcal B: 96 g T: 80 g W: 286 g NKT: 40 g C: 46 g Bł: 31 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 1624 kcal B: 60 g T: 63 g W: 216 g NKT: 32 g C: 33 g Bł: 23 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 1984 kcal B: 77 g T: 69 g W: 282 g NKT: 33 g C: 44 g Bł: 33 g Sól: 6 g</p>

ŚRODA 19.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Schab z liściem 40g Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Schab z liściem 40g Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Kiełki 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Schab z liściem 40g Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 250g (MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 20g (MLE) Szynka kanapkowa 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z czerwonej fasoli 40g Ogórek 40g</p>		<p>Maślanka 100g (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz z soczewicy 220g Kasza gryczana gotowana 200g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz z soczewicy 220g Kasza gryczana gotowana 200g</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy 220g Kasza kuskus 200g (PSZ)</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz z soczewicy 220g Kasza gryczana gotowana 200g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 250g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy 160g Kasza kuskus Trio warzywne 60g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz z soczewicy 220g Kasza gryczana gotowana 200g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIEC ZOREK		<p>Maślanka 100g (MLE)</p>				
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Paszтет drobiowy 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Paszтет drobiowy 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g Paszтет sojowy 40g (SOJ) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Paszтет drobiowy 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Paszтет sojowy 20g (SOJ) Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g Paszтет sojowy 40g (SOJ) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2089 kcal B: 89 g T: 63 g W: 307 g NKT: 29 g C: 43 g Bł: 31 g Sól: 4 g</p>	<p>Energia: 2106 kcal B: 90 g T: 66g W: 308 g NKT: 27 g C: 36 g Bł: 40 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2058 kcal B: 89 g T: 58 g W: 302 g NKT: 27 g C: 41 g Bł: 19 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2137 kcal B: 92 g T: 65 g W: 312 g NKT: 30 g C: 48 g Bł: 31 g Sól: 4 g</p>	<p>Energia: 1386 kcal B: 50 g T: 45 g W: 204 g NKT: 34 g C: 34 g Bł: 19 g Sól: 3 g</p>	<p>Energia: 2053 kcal B: 91 g T: 61 g W: 300 g NKT: 27 g C: 40 g Bł: 28 g Sól: 5 g</p>

CZWARTEK 20.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (OWI, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Ogórek św. 40g Sałata 5g Mandarynki 2 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Ogórek św. 40g Sałata 5g Mandarynki 2 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (OWI, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (OWI, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Ogórek św. 40g Sałata 5g Mandarynki 2 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (OWI, MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Szynka delikatesowa 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Ogórek św. 20g Sałata 5g Mandarynki 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (OWI, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ) Pomidor 40g Mandarynki 2 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczewo graham 100g (GLU) Pasta brokułowa 40g (JAJ, GOR) Pomidor 40g</p>		<p>Kefir 100g (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 350g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Łazanki z kielbasą i cebulą 350g (GLU, JAJ) Trio warzywne 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 350g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Pełnoziarnisty makaron z kurczakiem i przyprawami 350g (GLU, JAJ) Trio warzywne 100g</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z kurczakiem i przyprawami 350g (GLU, JAJ) Trio warzywne 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 350g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Łazanki z kielbasą i cebulą 350g (GLU, JAJ) Trio warzywne 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa 250g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z kurczakiem i przyprawami 250g (GLU, JAJ) Trio warzywne 60g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z kurczakiem i przyprawami 350g (GLU, JAJ) Trio warzywne 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Kefir 100g (MLE)</p>				
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Papryka czerwona konserwowa 40g (GOR) Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Papryka czerwona konserwowa 40g (GOR) Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Papryka czerwona konserwowa 40g (GOR) Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 20g (MLE) Szynka wiejska 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Papryka czerwona 20g (GOR) Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Papryka czerwona konserwowa 40g (GOR)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2092 kcal B: 98 g T: 82 g W: 256 g NKT: 38 g C: 35 g Bł: 27 g Sól: 7 g</p>	<p>Energia: 2128 kcal B: 98 g T: 78 g W: 278 g NKT: 34 g C: 29 g Bł: 40 g Sól: 7 g</p>	<p>Energia: 2130 kcal B: 89 g T: 66 g W: 309 g NKT: 33 g C: 55 g Bł: 25 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2135 kcal B: 101 g T: 83 g W: 260 g NKT: 39 g C: 39 g Bł: 27 g Sól: 7 g</p>	<p>Energia: 1381 kcal B: 60 g T: 52 g W: 180 g NKT: 27 g C: 39 g Bł: 19 g Sól: 4 g</p>	<p>Energia: 1931 kcal B: 85 g T: 67 g W: 263 g NKT: 34 g C: 38 g Bł: 29 g Sól: 5 g</p>

PIĄTEK 21.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Platki żytnie na mleku 350g (ŻYT, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser topiony 40g (MLE) Szynka miódowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser topiony 40g (MLE) Szynka miódowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku 350g (ŻYT, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka miódowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku 350g (ŻYT, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser topiony 40g (MLE) Szynka miódowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku 250g (ŻYT, MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser topiony 20g (MLE) Szynka miódowa 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku 350g (ŻYT, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka miódowa 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczywo graham 100g Pasta z białej fasoli 40g Ogórek 40g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa ziemniaczana 350g (SEL, MLE)</p> <p>Mintaj zapiekany z dynią 120g (RYB) Ryż biały 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (SEL, MLE)</p> <p>Mintaj zapiekany 80g (RYB) Ryż brązowy 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (SEL, MLE)</p> <p>Mintaj gotowany na parze z dynią 120g (RYB) Ryż biały 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (SEL, MLE)</p> <p>Mintaj zapiekany z dynią 120g (RYB) Ryż biały 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (SEL, MLE)</p> <p>Mintaj zapiekany z dynią 100g (RYB) Ryż biały 100g Kalafior gotowany 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (SEL, MLE)</p> <p>Mintaj zapiekany z dynią 120g (RYB) Ryż biały 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>				
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 40g (JAJ, MLE, SEL) Szynka z indyka 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2048 kcal B: 80 g T: 55 g W: 329 g NKT: 30 g C: 58 g Bł: 36 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 1943 kcal B: 76 g T: 55 g W: 310 g NKT: 27 g C: 29 g Bł: 42 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2011 kcal B: 80 g T: 46 g W: 337 g NKT: 25 g C: 58 g Bł: 26 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2100 kcal B: 84 g T: 57 g W: 335 g NKT: 31 g C: 63 g Bł: 36 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 1511 kcal B: 56 g T: 44 g W: 236 g NKT: 25 g C: 48 g Bł: 24 g Sól: 4 g</p>	<p>Energia: 2040 kcal B: 79 g T: 55 g W: 328 g NKT: 30 g C: 57 g Bł: 35 g Sól: 5 g</p>

SOBOTA 22.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Platki kukurydziane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z kurczaka i brokuła 40g Jaja gotowane 1szt (JAJ)</p> <p>Ogórek św. 40g Rozzponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z kurczaka i brokuła 40g Jaja gotowane 1szt (JAJ)</p> <p>Ogórek św. 40g Rozzponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z kurczaka i brokuła 40g Jaja gotowane 1szt (JAJ)</p> <p>Pomidor św. 40g Rozzponka 5g Jabłko gotowane 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z kurczaka i brokuła 40g Jaja gotowane 1szt (JAJ)</p> <p>Ogórek św. 40g Rozzponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 250g (MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z kurczaka i brokuła 20g Jaja gotowane ½ szt (JAJ)</p> <p>Ogórek św. 20g Rozzponka 5g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z kurczaka i kalafiora 40g Jaja gotowane 1szt (JAJ)</p> <p>Pomidor 40g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Pomidor 40g</p>		<p>Maślanka 100g (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa wiosenna 350g (SEL)</p> <p>Pierogi leniwe z musem owocowym 350g (MLE) Surówka z marchwi i brzoskwini 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wiosenna 350g (SEL)</p> <p>Kurczak na parze w sosie ziołowym 120g (MLE) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera 100g</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wiosenna 350g (SEL)</p> <p>Pierogi leniwe z musem owocowym 350g (MLE) Surówka z marchwi i brzoskwini 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wiosenna 350g (SEL)</p> <p>Pierogi leniwe z musem owocowym 350g (MLE) Surówka z marchwi i brzoskwini 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wiosenna 350g (SEL)</p> <p>Pierogi leniwe z musem owocowym 250g (MLE) Surówka z marchwi i brzoskwini 60g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa wiosenna 350g (SEL)</p> <p>Pierogi leniwe z musem owocowym 350g (MLE) Surówka z marchwi i brzoskwini 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Maślanka 100g (MLE)</p>				
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z fileta z piersi kurczaka 20g Ser mozzarella 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Rzodkiewka 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 2373 kcal B: 101 g T: 87 g W: 314 g NKT: 48 g C: 66 g Bł: 34 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2064 kcal B: 94 g T: 67 g W: 294 g NKT: 30 g C: 40 g Bł: 42 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2424 kcal B: 101 g T: 87 g W: 324 g NKT: 47 g C: 67 g Bł: 26 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2421 kcal B: 104 g T: 89 g W: 319 g NKT: 49 g C: 34 g Bł: 34 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 1744 kcal B: 66 g T: 66 g W: 235 g NKT: 37 g C: 50 g Bł: 24 g Sól: 4 g</p>	<p>Energia: 2369 kcal B: 100 g T: 87 g W: 313 g NKT: 48 g C: 67 g Bł: 34 g Sól: 6 g</p>

NIEDZIELA 23.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta kalafiorowa 40g (JAJ, GOR)</p> <p>Szynka pieczona 40g Ogórek konserwowy 40g Sałata 5g Pomarańcza ½</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta kalafiorowa 40g (JAJ, GOR)</p> <p>Szynka pieczona 40g Ogórek konserwowy 40g Sałata 5g Pomarańcza ½</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta kalafiorowa 40g (JAJ, GOR)</p> <p>Szynka pieczona 40g Pomidor 40g Sałata 5g</p> <p>Sok warzywno-owocowy 250 ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta kalafiorowa 40g (JAJ, GOR)</p> <p>Szynka pieczona 40g Ogórek konserwowy 40g Sałata 5g Pomarańcza ½</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta kalafiorowa 20g (JAJ, GOR)</p> <p>Szynka pieczona 20g Ogórek św. 20g Sałata 5g Pomarańcza ½</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 350g (MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z marchwi i selera 40g (JAJ, GOR)</p> <p>Szynka pieczona 40g Pomidor 40g Pomarańcza ½</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczywo graham 100g (GLU) Paszтет sojowy 40g (SOJ) Papryka 40g</p>		<p>Kefir 100g (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Rosół z makaronem 350g (JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto pomidorowe z udkiem z kurczaka 350g Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g (JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto pomidorowe z udkiem z kurczaka 350g Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 350g (JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto pomidorowe z kaszy kuskus z udkiem z kurczaka 350g Sałata z winegretem 40g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 350g (JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto pomidorowe z udkiem z kurczaka 350g Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 250g (JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto pomidorowe z udkiem z kurczaka 250g Surówka z czerwonej kapusty 60g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 350g (JAJ, GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto pomidorowe z udkiem z kurczaka 350g Surówka z kiszzonej kapusty 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOR EK		<p>Kefir 100g (MLE)</p>				
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy półtłusty 20g (MLE)</p> <p>Polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Papryka czerwona 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy chudy 40g (MLE)</p> <p>Polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Papryka czerwona 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy chudy 40g (MLE)</p> <p>Polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Pomidor 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy półtłusty 40g (MLE)</p> <p>Polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Papryka czerwona 40g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy chudy 20g (MLE)</p> <p>Polędwica sopocka 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Papryka czerwona 20g Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy chudy 40g (MLE)</p> <p>Polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
	<p>Energia: 1978 kcal B: 87 g T: 68 g W: 269 g NKT: 28 g C: 44 g Bł: 29 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2047 kcal B: 90 g T: 73 g W: 276 g NKT: 25 g C: 36 g Bł: 36 g Sól: 6 g</p>	<p>Energia: 2056 kcal B: 89 g T: 65 g W: 288 g NKT: 26 g C: 52 g Bł: 23 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 2021 kcal B: 91 g T: 70 g W: 273 g NKT: 29 g C: 48 g Bł: 29 g Sól: 5 g</p>	<p>Energia: 1464 kcal B: 57 g T: 53 g W: 201 g NKT: 24 g C: 32 g Bł: 21 g Sól: 3 g</p>	<p>Energia: 1900 kcal B: 87 g T: 60 g W: 271 g NKT: 26 g C: 42 g Bł: 31 g Sól: 5 g</p>