PONIEDZIAŁEK 24.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350g **(OWI, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Frankfurterki 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Kalarepa 40g Kiełki 5g Gruszki 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Frankfurterki 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Kalarepa 40g Kiełki 5g Gruszki 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 350g **(OWI, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 40g Kiełki 5g Mus owocowy 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350g **(OWI, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Frankfurterki 1 szt Ser żółty 40g **(MLE)** Kalarepa 40g Kiełki 5g Gruszki 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 250g **(OWI, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Ser żółty 20g **(MLE)** Kalarepa 20g Kiełki 5g Gruszki 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350g **(OWI, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1 szt **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Kalarepa 40g Gruszki 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 40g		Jogurt naturalny **(MLE)**		
OBIAD	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Kurczak z papryką i szpinakiem w sosie 120g **(GLU, MLE)** Ryż biały 200g Sałatka obiadowa 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Kurczak z papryką i szpinakiem w sosie 120g **(GLU, MLE)** Ryż brązowy 200g Sałatka obiadowa 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa 350g **(SEL)** Kurczak ze szpinakiem w sosie 120g **(GLU, MLE)** Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g **(SEL)** Kurczak z papryką i szpinakiem w sosie 120g **(GLU, MLE)** Ryż biały 200g Sałatka obiadowa 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa 250g **(SEL)** Kurczak z papryką i szpinakiem w sosie 100g **(GLU, MLE)** Ziemniaki gotowane 100g Sałatka obiadowa 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ryżowa 350g **(SEL)** Kurczak z papryką w sosie 120g **(GLU, MLE)** Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Hummus 40g **(SEZ)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Hummus 40g **(SEZ)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasta z marchwi i selera 40g **(SEZ)** Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Hummus 40g **(SEZ)** Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasta z marchwi i selera 20g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Hummus 40g **(SEZ)** Rzodkiewka 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2132 kcal B: 91 g T: 75 g W: 289 g NKT: 33 g C: 39 g Bł: 31 g Sól: 6 g	Energia: 2185 kcal B: 90 g T: 80 g W: 295 g NKT: 38 g C: 31 g Bł: 39 g Sól: 7 g	Energia: 1909 kcal B: 73 g T: 65 g W: 267 g NKT: 32 g C: 38 g Bł: 19 g Sól: 5 g	Energia: 2184 kcal B: 95 g T: 76 g W: 295 g NKT: 34 g C: 44 g Bł: 31 g Sól: 6 g	Energia: 1537 kcal B: 57 g T: 59 g W: 205 g NKT: 28 g C: 30 g Bł: 24 g Sól: 3 g	Energia: 1941 kcal B: 75 g T: 69 g W: 272 g NKT: 33 g C: 42 g Bł: 31 g Sól: 5 g

WTOREK 25.02.2025

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)** Ser twarogowy półtłusty 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy półtłusty 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(JĘC, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy chudy 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko gotowane 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(JĘC, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy półtłusty 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250g **(JĘC, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy chudy 20g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(JĘC, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy chudy 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 20g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Papryka 40g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Stek z cebulką 80g **(GLU, JAJ)** Kasza gryczana, gotowana 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pulpeciki drobiowe w sosie 120g **(GLU, JAJ)** Kasza gryczana, gotowana 200g Surówka z buraków 100g Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pulpeciki drobiowe w sosie 120g **(GLU, JAJ)** Kasza kuskus 200g **(PSZ)** Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Stek z cebulką 80g **(GLU, JAJ)** Kasza gryczana, gotowana 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 250g **(MLE, SEL)** Pulpeciki drobiowe w sosie 100g Kasza kuskus 100g Surówka z buraków 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Pulpeciki drobiowe w sosie 120g **(GLU, JAJ)** Kasza gryczana, gotowana 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser topiony plastry 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser topiony plastry 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser topiony plastry 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser topiony plastry 20g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2096 kcal B: 91 g T: 70 g W: 292 g NKT: 35 g C: 46 g Bł: 33 g Sól: 7 g	Energia: 2138 kcal B: 97 g T: 75 g W: 286 g NKT: 35 g C: 39 g Bł: 36 g Sól: 6 g	Energia: 2028 kcal B: 94 g T: 61 g W: 286 g NKT: 30 g C: 46 g Bł: 22 g Sól: 5 g	Energia: 2144 kcal B: 94 g T: 72 g W: 297 g NKT: 36 g C: 51 g Bł: 33 g Sól: 7 g	Energia: 1497 kcal B: 63 g T: 53 g W: 201 g NKT: 28 g C: 36 g Bł: 22 g Sól:	Energia: 2029 kcal B: 96 g T: 64 g W: 285 g NKT: 31 g C: 47 g Bł: 32 g Sól: 5 g

ŚRODA 26.02.2025

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)** Paprykarz 40g **(GLU, RYB, SOJ, GOR)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz 40g **(GLU, RYB, SOJ, GOR)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt **(JAJ)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz 40g **(GLU, RYB, SOJ, GOR)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko ½ szt **(JAJ)** Szynka kanapkowa 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 20g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Paprykarz 40g **(GLU, RYB, SOJ, GOR)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta brokułowa 40g **(GOR, JAJ)** Papryka 40g		Kefir 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa krem z dyni z soczewicą i groszkiem ptysiowym 350g **(MLE, GLU)** Kotlety jajeczne 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z soczewicą 350g **(MLE, GLU)** Kotlety jajeczne 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350g **(MLE, GLU)** Kotlety jajeczne 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z soczewicą i groszkiem ptysiowym 350g **(MLE, GLU)** Kotlety jajeczne 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z soczewicą i groszkiem ptysiowym 250g **(MLE, GLU)** Kotlety jajeczne 60g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 100g Marchew gotowana 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350g **(MLE, GLU)** Kotlety jajeczne 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasztet drobiowy 40g Ogórek św. 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasztet drobiowy 40g Ogórek św. 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasztet sojowy 40g Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasztet drobiowy 40g Ogórek św. 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasztet sojowy 20g Ogórek św. 20g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pasztet sojowy 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2133 kcal B: 80 g T: 67 g W: 317 g NKT: 27 g C: 52 g Bł: 26 g Sól: 5 g	Energia: 2005 kcal B: 75 g T: 65 g W: 296 g NKT: 24 g C: 35 g Bł: 33 g Sól: 5 g	Energia: 2196 kcal B: 78 g T: 70 g W: 289 kcal NKT: 30 g C: 46 g Bł: 22 g Sól: 5 g	Energia: 2176 kcal B: 82 g T: 69 g W: 321 g NKT: 28 g C: 57 g Bł: 26 g Sól: 5 g	Energia: 1576 kcal B: 50 g T: 54 g W: 234 g NKT: 24 g C: 44 g Bł: 20 g Sól: 3 g	Energia: 2029 kcal B: 96 g T: 64 g W: 285 g NKT: 31 g C: 47 g Bł: 32 g Sól: 5 g

CZWARTEK 27.02.2025

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)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Mandarynki 2szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Mandarynki 2szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(ŻYT, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Pomidor 40g Kiełki 5g Mus owocowy 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Mandarynki 2szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 20g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Mandarynki 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(ŻYT, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Rzodkiewka 40g Mandarynki 2szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z czerwonej fasoli 40g Ogórek kiszony 40g		Jogurt naturalny **(MLE)**		
OBIAD	Zupa szpinakowa 350ml **(MLE, SEL)** Makaron z serem 350g **(MLE, GLU, JAJ)** Polewa jogurtowa 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 350ml **(MLE, SEL)** Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g **(MLE)** Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 350ml **(MLE, SEL)** Makaron z serem 350g **(MLE, GLU, JAJ)** Polewa jogurtowa 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 350ml **(MLE, SEL)** Makaron z serem 350g **(MLE, GLU, JAJ)** Polewa jogurtowa 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 250ml **(MLE, SEL)** Makaron z serem 250g **(MLE, GLU, JAJ)** Polewa jogurtowa 60g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik 350ml **(JAJ, MLE, GLU)** Makaron z serem 350g **(MLE, GLU, JAJ)** Polewa jogurtowa 100g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta brokułowa 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 20g Szynka pieczona 20g Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2184 kcal B: 96 g T: 75 g W: 301 g NKT: 41 g C: 50 g Bł: 32 g Sól: 6 g	Energia: 1969 kcal B: 83 g T: 67 g W: 279 g NKT: 30 g C: 38 g Bł: 36 g Sól: 6 g	Energia: 2180 kcal B: 95 g T: 72 g W: 301 g NKT: 39 g C: 49 g Bł: 22 g Sól: 6 g	Energia: 2236 kcal B: 100 g T: 77 g W: 307 g NKT: 42 g C: 55 g Bł: 31 g Sól: 6 g	Energia: 1624 kcal B: 65 g T: 60 g W: 220 g NKT: 34 g C: 32 g Bł: 22 g Sól: 4 g	Energia: 2120 kcal B: 94 g T: 70 g W: 296 g NKT: 39 g C: 50 g Bł: 31 g Sól: 6 g

PIĄTEK 28.02.2025

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)** Jajecznica ze szczypiorkiem 120g **(JAJ, MLE)** Szynka z liściem laurowym 40g Papryka czerwona 40g Rukola 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 120g **(JAJ, MLE)** Szynka z liściem laurowym 40g Papryka czerwona 40g Rukola 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 120g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Pomidor 40g Rukola 5g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 120g **(JAJ, MLE)** Szynka z liściem laurowym 40g Papryka czerwona 40g Rukola 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 80g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa 20g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Papryka czerwona 20g Rukola 5g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 120g **(JAJ, MLE)** Szynka delikatesowa 40g **(GLU, MLE, SEL, SOJ)** Papryka czerwona 40g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 40g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 220g Kasza gryczana gotowana 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 220g Kasza gryczana gotowana 200g Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 220g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 220g Kasza gryczana gotowana 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 250g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 160g Ziemniaki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa bez fasolki szparagowej 350g **(MLE, SEL)** Leczo z kurczakiem 220g Kasza gryczana gotowana 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**				
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek św. 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek św. 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek św. 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
	Energia: 2106 kcal B: 100 g T: 68 g W: 287 g NKT: 35 g C: 39 g Bł: 28 g Sól: 5 g	Energia: 2079 kcal B: 103 g T: 68 g W: 282 g NKT: 34 g C: 31 g Bł: 34 g Sól: 6 g	Energia: 2073 kcal B: 88 g T: 65 g W: 293 g NKT: 34 g C: 52 g Bł: 18 g Sól: 5 g	Energia: 2155 kcal B: 104 g T: 70 g W: 292 g NKT: 36 g C: 44 g Bł: 28 g Sól: 5 g	Energia: 1458 kcal B: 61 g T: 51 g W: 199 g NKT: 27 g C: 31 g Bł: 18 g Sól: 4 g	Energia: 2060 kcal B: 92 g T: 67 g W: 287 g NKT: 34 g C: 40 g Bł: 28 g Sól: 5 g

SOBOTA 01.03.2025

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 02.03.2025

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