PONIEDZIAŁEK 03.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Dżem niskosłodzony 40g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypior 5g Sok jabłko-marchew 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypior 5g Sok warzywny 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Dżem niskosłodzony 40g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Sok jabłko-marchew 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Dżem niskosłodzony 40g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypior 5g Sok jabłko-marchew 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Dżem niskosłodzony 20g Ser twarogowy chudy 20g (MLE) Pomidor 20g Szczypior 5g Sok jabłko-marchew 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Dżem niskosłodzony 40g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypior 5g Sok jabłko-marchew 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml
II śniadanie		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta kalafiorowa 40g Ogórek kiszony 40g		Jogurt naturalny 100g (MLE)		
OBIAD	Barszczyk czerwony 350ml (MLE,SEL) Kotlet mielony 80g (MLE,GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszczyk czerwony 350ml (MLE,SEL) Kotlet mielony 80g (MLE,GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszczyk czerwony 350ml (MLE,SEL) Pulpet w sosie 80g (MLE,GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszczyk czerwony 350ml (MLE,SEL) Kotlet mielony 80g (MLE,GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszczyk czerwony 250ml (MLE,SEL) Pulpet w sosie 60g (MLE,GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszczyk czerwony 350ml (MLE,SEL) Pulpet w sosie 80g (MLE,GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g (MLE)				
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GOR,SOJ,GLU) Papryka czerwona konserwowa 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GOR,SOJ,GLU) Papryka czerwona konserwowa 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GOR,SOJ,GLU) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GOR,SOJ,GLU) Papryka czerwona konserwowa 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GOR,SOJ,GLU) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GOR,SOJ,GLU) Pomidor 40g Sałata 5g 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 04.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (MLE,GOR,GLU,SOJ) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 10g (JAJ) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (MLE,GOR,GLU,SOJ) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 10g (JAJ) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (MLE,GOR,GLU,SOJ) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko gotowane 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (MLE,GOR,GLU,SOJ) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 10g (JAJ) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 20g (MLE,GOR,GLU,SOJ) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 10g (JAJ) Pomidor 20g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (MLE,GOR,GLU,SOJ) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II śniadanie		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek Grani 40g (MLE) Ogórek 40g				
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL,MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Brokuł gotowany 100g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL,MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Brokuł gotowany 100g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (SEL,MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Brokuł gotowany 100g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL,MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Brokuł gotowany 100g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (SEL,MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 250g (GLU,MLE,JAJ) Brokuł gotowany 60g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (SEL,MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Brokuł gotowany 100g Kompot wieloowocowy 250ml
Podwieczorek				Maślanka 100g (MLE)		
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka miodowa 40g (SOJ,GLU,MLE) Ogórek świeży 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka miodowa 40g (SOJ,GLU,MLE) Ogórek świeży 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka miodowa 40g (SOJ,GLU,MLE) Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka miodowa 40g (SOJ,GLU,MLE) Ogórek świeży 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka miodowa 40g (SOJ,GLU,MLE) Ogórek świeży 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka miodowa 40g (SOJ,GLU,MLE) Ogórek świeży 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru
	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 05.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (MLE,SOJ,GOR) Ser salami 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (MLE,SOJ,GOR) Ser salami 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (MLE,SOJ,GOR) Ser śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (MLE,SOJ,GOR) Ser salami 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g (MLE,SOJ,GOR) Ser salami 20g (MLE) Papryka 20g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (MLE,SOJ,GOR) Ser salami 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II śniadanie		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z białej fasoli 40g Papryka konserwowa 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa żurek 350ml (GLU,MLE,JAJ,SEL) Ryż z jabłkiem i polewą jogurtową 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Zupa żurek 350ml (GLU,MLE,JAJ,SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i polewą jogurtową 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Zupa ziemniaczanka 350ml (,MLE,SEL) Ryż z pieczonym jabłkiem i polewą jogurtową 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Zupa żurek 350ml (GLU,MLE,JAJ,SEL) Ryż z jabłkiem i polewą jogurtową 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Zupa ziemniaczanka 250ml (,MLE,SEL) Ryż z jabłkiem i polewą jogurtową 250g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g	Zupa żurek 350ml (GLU,MLE,JAJ,SEL) Ryż z jabłkiem i polewą jogurtową 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250g
Podwieczorek		Kefir 100g (MLE)				
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 20g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 20g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 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 06.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Szpinak baby 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt Musztarda 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Szpinak baby 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Szpinak baby 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Szpinak baby 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Szpinak baby 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Pomidor 40g		Jogurt naturalny 100g (MLE)		
OBIAD	Rosół z makaronem 350m (GLU,SEL) Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350m (GLU,SEL) Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350m (GLU,SEL) Udko gotowane 80g Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350m (GLU,SEL) Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU,SEL) Udko pieczone 60g Ziemniaki gotowane 100g Buraki gotowane 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350m (GLU,SEL) Udko pieczone 80g Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
Podwieczorek		Jogurt naturalny 100g (MLE)				
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (SEL,GOR,SOJ) Szynka wiejska 40g (SOJ,GOR,GLU) Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (SEL,GOR,SOJ) Szynka wiejska 40g (SOJ,GOR,GLU) Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (SEL,GOR,SOJ) Szynka wiejska 40g (SOJ,GOR,GLU) Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (SEL,GOR,SOJ) Szynka wiejska 40g (SOJ,GOR,GLU) Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 20g (SEL,GOR,SOJ) Szynka wiejska 20g (SOJ,GOR,GLU) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (SEL,GOR,SOJ) Szynka wiejska 40g (SOJ,GOR,GLU) Rzodkiewka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 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 07.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ,SEL,GLU,GOR) Serek ziołowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ,SEL,GLU,GOR) Serek ziołowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ,SEL,GLU,GOR) Serek ziołowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ,SEL,GLU,GOR) Serek ziołowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ,SEL,GLU,GOR) Serek ziołowy 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ,SEL,GLU,GOR) Serek ziołowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Papryka 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE,SEL) Miruna panierowany 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE,SEL) Miruna panierowany 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE,SEL) Miruna gotowany na parze 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE,SEL) Miruna panierowany 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 250ml (MLE,SEL) Miruna gotowany na parze 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE,SEL) Miruna gotowany na parze 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
Podwieczorek		Maślanka 100g (MLE)			Wafle ryżowe 2szt Powidła 30g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z fileta z piersi kurczaka 20g Serek wiejski 20g (MLE) Ogórek kiszony 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Serek wiejski 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 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 08.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kurczaka 40g (MLE,GLU) Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kurczaka 40g (MLE,GLU) Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Sałata 5g Pomarańcz 1/2szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kurczaka 40g (MLE,GLU) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kurczaka 40g (MLE,GLU) Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kurczaka 20g (MLE,GLU) Ser żółty 20g (MLE) Papryka czerwona 20g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kurczaka 40g (MLE,GLU) Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta brokułowa 40g (JAJ, GOR) Ogórek 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku 350ml (MLE,SEL) Kartacze z mięsem i okrasą z cebulki 350g Surówka z marchwi 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny gulasz drobiowy 120g Ryż 200g Surówka z marchwi 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem warzywny 350ml (MLE,SEL) Kartacze z mięsem drobiowym 350g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 350ml (MLE,SEL) Kartacze z mięsem i okrasą z cebulki 350g Surówka z marchwi 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 250ml (MLE,SEL) Kartacze z mięsem i okrasą z cebulki 250g Marchew gotowana 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem warzywny 350ml (MLE,SEL) Kartacze z mięsem drobiowym 350g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
Podwieczorek		Kefir 100g (MLE)			Kisiel owocowy 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Chrupiąca sałatka z ciecierzycy, ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 80g Szynka z kotła 40g (GLU,SOJ,GOR) Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Chrupiąca sałatka z ciecierzycy, ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 80g Szynka z kotła 40g (GLU,SOJ,GOR) Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z twarogiem 80g (MLE,GLU,JAJ) Szynka z kotła 40g (GLU,SOJ,GOR) Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Chrupiąca sałatka z ciecierzycy, ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 80g Szynka z kotła 40g (GLU,SOJ,GOR) Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU Masło 15g (MLE) Chrupiąca sałatka z ciecierzycy, ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 60g Szynka z kotła 20g (GLU,SOJ,GOR) Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Chrupiąca sałatka z ciecierzycy, ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 80g Szynka z kotła 40g (GLU,SOJ,GOR) Herbata czarna bez cukru 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 09.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Mix sałat 5g Sok warzywny 250ml Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml (GLU,MLE)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Mix sałat 5g Sok warzywny 250ml Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml (GLU,MLE)	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Mix sałat 5g Sok warzywny 250ml Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml (GLU,MLE)	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Mix sałat 5g Sok warzywny 250ml Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml (GLU,MLE)	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Szynka z piersi kurczaka 20g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 20g Mix sałat 5g Sok warzywny 250ml Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml (GLU,MLE)	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Mix sałat 5g Sok warzywny 250ml Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml (GLU,MLE)
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Papryka 40g		Jogurt naturalny 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Bitka wieprzowa w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Bitka wieprzowa w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Sos drobiowy 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Bitka wieprzowa w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (GLU,MLE,SEL) Bitka wieprzowa w sosie 100g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Bitka wieprzowa w sosie 120g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
Podwieczorek		Jogurt naturalny 100g (MLE)			Ciasto 60g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU,SOJ,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU,SOJ,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU,SOJ,GOR) Serek 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU,SOJ,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 20g (GLU,SOJ,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU,SOJ,GOR) Serek 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 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