PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (MLE,JAJ) Kiełbasa krakowska 40g (GLU,SOJ,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (MLE,JAJ) Kiełbasa krakowska 40g (GLU,SOJ,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g (MLE,JAJ) Kiełbasa drobiowa 40g (GLU,SOJ,GOR) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (MLE,JAJ) Kiełbasa krakowska 40g (GLU,SOJ,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 20g (MLE,JAJ) Kiełbasa drobiowa 20g (GLU,SOJ,GOR) Papryka 20g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g (MLE,JAJ) Kiełbasa drobiowa 40g (GLU,SOJ,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Pomidor 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa Żurek 350ml (GLU,MLE,JAJ) Wiosenne warzywne risotto 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa Żurek 350ml (GLU,MLE,JAJ) Wiosenne warzywne risotto 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (MLE,SEL) Wiosenne warzywne risotto 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa Żurek 350ml (GLU,MLE,JAJ) Wiosenne warzywne risotto 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml (MLE, SEL) Wiosenne warzywne risotto 250g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (MLE,SEL) Wiosenne warzywne risotto 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Leśne smoothie 150ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejksa (GLU,SOJ,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejksa (GLU,SOJ,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejksa (GLU,SOJ,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejksa (GLU,SOJ,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 20g (MLE) Szynka wiejksa 20g (GLU,SOJ,GOR) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejksa 40g (GLU,SOJ,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 1934 kcal B: 87 g T: 51 g W: 285 g NKT: 25 g C: 45 g Bł: 20 g	Energia: 1975 kcal B: 87 g T: 62 g W: 281 g NKT: 24 g C: 38 g Bł: 37 g	Energia: 1901 kcal B: 84 g T: 44 g W: 292 g NKT: 23 g C: 50 g Bł: 21 g	Energia: 1922 kcal B: 90 g T: 52 g W: 289 g NKT: 27 g C: 50 g Bł: 30 g	Energia: 1444 kcal B: 59 g T: 41 g W: 221 g NKT: 22 g C: 39 g Bł: 21 g	Energia: 1920 kcal B: 83 g T: 55 g W: 279 g NKT: 24 g C: 46 g Bł: 29 g

	Sól: 4 g	Sól: 5 g	Sól: 4 g	Sól: 4 g	Sól: 3 g	Sól: 4 g

WTOREK 18.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Kiełki 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Kiełki 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Kiełki 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Kiełki 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 20g (MLE) Szynka z kurczaka 20g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 20g Kiełki 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Kiełki 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Twarożek 40g (MLE) Rzodkiewka 40g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Fasolka na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Fasolka na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kotlet drobiowy gotowany 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350l (GLU,SEL) Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Fasolka na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU,SEL) Kotlet pożarski 60g Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kotlet drobiowy gotowany 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Kisiel owocowy 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka z indyka 40g (GLU,MLE) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka z indyka 40g (GLU,MLE) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka z indyka 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka z indyka 40g (GLU,MLE) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szynka z indyka 20g (GLU,MLE) Ogórek konserwowy 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka z indyka 40g (GLU,MLE) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia: 2084 kcal B: 90 g T: 62 g W: 306 g NKT: 28 g C: 35 g Bł: 27 g Sól: 6 g	Energia: 1939 kcal B: 91 g T: 62 g W: 270 g NKT: 28 g C: 27 g Bł: 30 g Sól: 6 g	Energia: 2068 kcal B: 93 g T: 59 g W: 303 g NKT: 24 g C: 47 g Bł: 21 g Sól: 5 g	Energia: 1961 kcal B: 95 g T: 58 g W: 279 g NKT: 26 g C: 40 g Bł: 30 g Sól: 6 g	Energia: 1406 kcal B: 61 g T: 45 g W: 199 g NKT: 21 g C: 25 g Bł: 20 g Sól: 3 g	Energia: 1964 kcal B: 89 g T: 60 g W: 275 g NKT: 24 g C: 35 g Bł: 30 g Sól: 5 g

ŚRODA 19.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB,MLE) Mortadella z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB,MLE) Mortadella z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Sałata 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB,MLE) Mortadella z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB,MLE) Mortadella z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 20g (RYB,MLE) Mortadella z indyka 20g (MLE,GLU,GOR) Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB,MLE) Mortadella z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z czerwonej fasoli 40g Ogórek 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa gulaszowa 350ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 2szt (JAJ,GLU,MLE) Polewa na bazie jogurtu naturalnego 80ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa gulaszowa 350ml (SEL) Racuchy gryczane z jabłkiem 2szt (JAJ,GLU,MLE) Polewa na bazie jogurtu naturalnego 80ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL) Racuchy gryczane z jabłkiem 2szt (JAJ,GLU,MLE) Polewa na bazie jogurtu naturalnego 80ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa gulaszowa 350ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 2szt (JAJ,GLU,MLE) Polewa na bazie jogurtu naturalnego 80ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 2szt (JAJ,GLU,MLE) Polewa na bazie jogurtu naturalnego 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 2szt (JAJ,GLU,MLE) Polewa na bazie jogurtu naturalnego 80ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Galaretka owocowa 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GOR,GLU) Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GOR,GLU) Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GOR,GLU) Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GOR,GLU) Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 20g (GOR,GLU) Ser mozzarella 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GOR,GLU) Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez

	cukru 250ml	cukru 250ml	cukru 250ml			cukru 250ml
	Energia: 2296 kcal B: 101 g T: 68 g W: 336 g NKT: 33 g C: 55 g Bł: 30 g Sól: 5 g	Energia: 2240 kcal B: 106 g T: 70 g W: 312 g NKT: 32 g C: 38 g Bł: 37 g Sól: 6 g	Energia: 2174 kcal B: 92 g T: 59 g W: 328 g NKT: 30 g C: 43 g Bł: 19 g Sól: 5 g	Energia: 2268 kcal B: 104 g T: 69 g W: 322 g NKT: 34 g C: 48 g Bł: 27 g Sól: 5 g	Energia: 1688 kcal B: 66 g T: 48 g W: 259 g NKT: 25 g C: 50 g Bł: 23 g Sól: 3 g	Energia: 2125 kcal B: 92 g T: 60 g W: 319 g NKT: 31 g C: 45 g Bł: 28 g Sól: 5 g

CZWARTEK 20.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 20g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) HUMMUS 40g (SEZ) Papryka konserwowa 40g (GOR)		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 250ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 250g Surówka z białej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Koktajl mango na maślance 150ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Ser chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 20g (GLU,MLE,GOR) Ser chudy 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE,GOR) Ser chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2092 kcal B: 87 g T: 64 g W: 315 g NKT: 26 g C: 45 g	Energia: 2055 kcal B: 89 g T: 62 g W: 309 g NKT: 24 g C: 28 g	Energia: 1998 kcal B: 79 g T: 54 g W: 312 g NKT: 24 g C: 45 g	Energia: 2140 kcal B: 90 g T: 66 g W: 320 g NKT: 27 g C: 49 g	Energia: 1674 kcal B: 62 g T: 44 g W: 269 NKT: 22 g C: 30 g	Energia: 2030 kcal B: 86 g T: 58 g W: 317 g NKT: 26 g C: 47 g

	Bł: 40 g Sól: 5 g	Bł: 40 g Sól: 5 g	Bł: 31 g Sól: 5	Bł: 40 g Sól: 5 g	Bł: 30 g Sól: 3 g	Bł: 41 g Sól: 5 g

PIĄTEK 21.03.2025

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) Parówki z kurczaka 1szt (GLU,MLE) Ketchup 10g Ser topiony plastry 40g (MLE) Papryka 40g Rukola 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt (GLU,MLE) Musztarda 10g Ser topiony plastry 40g (MLE) Papryka 40g Rukola 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt (GLU,MLE) Ketchup 10g Ser ek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt (GLU,MLE) Ketchup 10g Ser topiony plastry 40g (MLE) Papryka 40g Rukola 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt (GLU,MLE) Ketchup 10g Ser topiony plastry 20g (MLE) Papryka 20g Rukola 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki z kurczaka 1szt (GLU,MLE) Ketchup 10g Ser topiony plastry 40g (MLE) Papryka 40g Rukola 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Pasztet sojowy 40g Ogórek 40g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350ml (SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką 350g (MLE,JAJ,GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350ml (SEL) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem z polewą jogurtową b/c 350g Twaróg chudy 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350ml (SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką 350g (MLE,JAJ,GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350ml (SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką 350g (MLE,JAJ,GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 250ml (SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką 250g (MLE,JAJ,GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350ml (SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką 350g (MLE,JAJ,GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Bułka maślana 1szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (MLE,GLU,GOR) Pasta z białej fasoli 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (MLE,GLU,GOR) Pasta z białej fasoli 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Pasta z kalafiora 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (MLE,GLU,GOR) Pasta z białej fasoli 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g (SOJ) Pasta z kalafiora 20g Ogórek świeży 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (MLE,GLU,GOR) Pasta z kalafiora 40g Ogórek świeży 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia: 2081 kcal B: 99 g T: 69 g W: 280 g NKT: 35 g C: 44 g Bł: 26 g Sól: 5 g	Energia: 2128 kcal B: 99 g T: 72 g W: 289 g NKT: 34 g C: 42 g Bł: 36 g Sól: 6 g	Energia: 2091 kcal B: 90 g T: 62 g W: 301 g NKT: 30 g C: 56 g Bł: 23 g Sól: 7 g	Energia: 2156 kcal B: 102 g T: 71 g W: 293 g NKT: 36 g C: 57 g Bł: 28 g Sól: 5 g	Energia: 1566 kcal B: 61 g T: 52 g W: 222 g NKT: 27 g C: 45 g Bł: 23 g Sól: 4 g	Energia: 2036 kcal B: 90 g T: 63 g W: 293 g NKT: 31 g C: 50 g Bł: 30 g Sól: 6 g

SOBOTA 22.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,GOR,MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,GOR,MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,GOR,MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,GOR,MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 20g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,GOR,MLE) Pomidor 20g Szpinak baby 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,GOR,MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Papryka 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa z kalafiora 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek (ziemniaki, drób, warzywa gotowae) 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z kalafiora 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek (ziemniaki, drób, warzywa gotowae) 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z kalafiora 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek (ziemniaki, drób, warzywa gotowae) 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z kalafiora 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek (ziemniaki, drób, warzywa gotowae) 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z kalafiora 250ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek (ziemniaki, drób, warzywa gotowae) 250g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z kalafiora 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek (ziemniaki, drób, warzywa gotowae) 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Mus owocowy 1szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 20g (GLU,MLE,GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Ogórek świeży 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Serek śmietankowy 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2251 kcal B: 92 g T: 81 g W: 301 g NKT: 35 g C: 38 g Bł: 28 g Sól: 7 g	Energia: 2271 kcal B: 94 g T: 88 g W: 294 g NKT: 40 g C: 28 g Bł: 35 g Sól: 7 g	Energia: 2287 kcal B: 78 g T: 79 g W: 326 g NKT: 37 g C: 60 g Bł: 16 g Sól: 7 g	Energia: 2303 kcal B: 96 g T: 83 g W: 307 g NKT: 36 g C: 44 g Bł: 28 g Sól: 7g	Energia: 1691 kcal B: 64 g T: 67 g W: 217 g NKT: 31 g C: 30 g Bł: 19 g Sól: 5 g	Energia: 2199 kcal B: 90 g T: 74 g W: 306 g NKT: 32 g C: 42 g Bł: 27 g Sól: 8 g

NIEDZIELA 23.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem40g (GLU,MLE,GOR) Sałata 5g Sok owocowy 250ml Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem40g (GLU,MLE,GOR) Sałata 5g Sok warzywny 250ml Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem40g (GLU,MLE,GOR) Sałata 5g Sok owocowy 250ml Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem40g (GLU,MLE,GOR) Sałata 5g Sok owocowy 250ml Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g Szynka z liściem 20g (GLU,MLE,GOR) Sałata 5g Sok owocowy 250ml Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem40g (GLU,MLE,GOR) Sałata 5g Sok owocowy 250ml Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Pomidor 40g				
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Karkówka w sosie 120g (GLU,MLE) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i jabłka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Karkówka w sosie 120g (GLU,MLE) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i jabłka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Filet w sosie 120g (GLU,MLE) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Karkówka w sosie 120g (GLU,MLE) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i jabłka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU,JAJ,SEL) Karkówka w sosie 80g (GLU,MLE) Ziemniaki gotowane 100g Marchew gotowana 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Filet w sosie 120g (GLU,MLE) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Ciasto 60g (MLE,JAJ,GLU)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g (GOR,GLU,MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g (GOR,GLU,MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g (GOR,GLU,MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g (GOR,GLU,MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Szynka z kotła 20g (GOR,GLU,MLE) Papryka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g (GOR,GLU,MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2200 kcal B: 69 g T: 81 g W: 315 g NKT: 36 g	Energia: 2110 kcal B: 66 g T: 82 g W: 296 g NKT: 30 g	Energia: 2116 kcal B: 67 g T: 61 g W: 336 g NKT: 30 g	Energia: 2296 kcal B: 72 g T: 88 g W: 319 g NKT: 37 g	Energia: 1577 kcal B: 45 g T: 55 g W: 236 g NKT: 27 g	Energia: 2123 kcal B: 75 g T: 64 g W: 326 g NKT: 31 g

	C: 43 g Bł: 31 g Sól: 5 g	C: 36 g Bł: 39 g Sól: 6 g	C: 44 g Bł: 21 g Sól: 5 g	C: 47 g Bł: 31 g Sól: 5 g	C: 36 g Bł: 21 g Sól: 3 g	C: 44 g Bł: 29 g Sól: 5 g