

PONIEDZIAŁEK 10.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANI E	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kotła 40g (GLU,GOR,SOJ) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kotła 40g (GLU,GOR,SOJ) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kotła 40g (GLU,GOR,SOJ) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kotła 40g (GLU,GOR,SOJ) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kotła 20g (GLU,GOR,SOJ) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek świeży 20g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kotła 40g (GLU,GOR,SOJ) Serek wiejski 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z marchwi i selera 40g Pomidor 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Kotlet drobiowy siekany z warzywami 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Kotlet drobiowy siekany z warzywami 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Kotlet drobiowy siekany z warzywami 80g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Kotlet drobiowy siekany z warzywami 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLE,SEL) Kotlet drobiowy siekany z warzywami 60g Ziemniaki 100g Marchew gotowana 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Kotlet drobiowy siekany z warzywami 80g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZ OREK		Maślanka 100g (MLE)			Budyń waniliowy (MLE) 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GLU,MLE,SOJ) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GLU,MLE,SOJ) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет sojowy 40g (SOJ) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GLU,MLE,SOJ) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет sojowy 20g (SOJ) Ser salami 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет sojowy 40g (SOJ) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2271 kcal B: 105 g T: 80 g NKT: 37 g W: 296 g C: 38,7 g Bł: 27,9 g Sól: 5,2 g	Energia: 2237 kcal B: 107 g T: 79 g NKT: 36 g W: 292 g C: 30 g Bł: 35 g Sól: 6 g	Energia: 2271 kcal B: 96 g T: 75 g NKT: 35 g W: 315 g C: 47 g Bł: 23 g Sól: 5 g	Energia: 2310 kcal B: 108 g T: 82 g NKT: 39 g W: 300 g C: 38,7 g Bł: 27,9 g Sól: 5,2 g	Energia: 1683 kcal B: 69 g T: 61 g NKT: 29 g W: 226 g C: 34 g Bł: 21 g Sól: 3 g	Energia: 2212 kcal B: 95 g T: 76 g NKT: 34 g W: 303 g C: 52 g Bł: 37 g Sól: 6 g

WTOREK 11.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 40g (JAJ,MLE) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU) Papryka czerwona konserwowa 40g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 40g (JAJ,MLE) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU) Papryka czerwona konserwowa 40g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 40g (JAJ,MLE) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU) Pomidor 40g Rukola 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 40g (JAJ,MLE) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU) Papryka czerwona konserwowa 40g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 40g (JAJ,MLE) Szynka z indyka 20g (MLE,GLU) Pomidor 20g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 40g (JAJ,MLE) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU) Pomidor 40g Rukola 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczyczo graham 100g (GLU) Paszтет sojowy 40g (SOJ) Ogórek 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa grochowa 350ml (MLE,GLU,SEL) Naleśniki z twarogiem i musem z owoców 2szt/100ml (MLE,GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grochowa 350ml (MLE,GLU,SEL) Naleśnik pełnoziarnistej z twarogiem i musem z owoców 2szt/100ml (MLE,GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarogiem i musem z owoców 2szt/100ml (MLE,GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grochowa 350ml (MLE,GLU,SEL) Naleśniki z twarogiem i musem z owoców 2szt/100ml (MLE,GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarogiem i musem z owoców 2szt/100ml (MLE,GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (MLE,,SEL) Naleśniki z twarogiem i musem z owoców 2szt/100ml (MLE,GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Wafle ryżowe 2szt Dżem niskosłodzony 20g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g (GLU,GOR,SOJ) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g (GLU,GOR,SOJ) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g (GLU,GOR,SOJ) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g (GLU,GOR,SOJ) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) Szynka z liściem 20g (GLU,GOR,SOJ) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g (GLU,GOR,SOJ) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2093 kcal	Energia: 2052 kcal	Energia: 1986 kcal	Energia: 2143 kcal	Energia: 1548 kcal	Energia: 2002 kcal

B: 92 g T: 66 g NKT: 31 g W: 299g C: 49,8 g Bl: 36,4 g Sól: 6 g	B: 84 g T: 65 g NKT: 29 g W: 301 g C: 39 g Bl: 39 g Sól: 7 g	B: 74 g T: 59 g NKT: 29 g W: 306 g C: 60 g Bl: 31 g Sól: 6 g	B: 96 g T: 67,5 g NKT: 31 g W: 305 g C: 49,8 g Bl: 36,4 g Sól: 6 g	B: 57 g T: 50 g NKT: 25 g W: 233 g C: 40 g Bl: 29 g Sól: 5 g	B: 76 g T: 61 g NKT: 30 g W: 307 g C: 54 g Bl: 39 g Sól: 6 g
---	--	--	--	--	--

ŚRODA 12.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 40g (RYB,MLE) Szyunka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 40g (RYB,MLE) Szyunka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Pomarańcz 1/2szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 40g (RYB,MLE) Szyunka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 40g (RYB,MLE) Szyunka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 20g (RYB,MLE) Szyunka z indyka 20g (MLE,GLU,GOR) Ogórek 20g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 40g (RYB,MLE) Szyunka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Ogórek 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Kotlet schabowy 80g (JAJ,GLU,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Schab duszony w sosie 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Schab duszony w sosie 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Schab duszony w sosie 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml (MLE,SEL) Schab duszony w sosie 80g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Schab duszony w sosie 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Galaretka 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 40g Szyunka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Mlx sałat 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 40g Szyunka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Mlx sałat 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szyunka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Mlx sałat 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 40g Szyunka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Mlx sałat 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szyunka miodowa 20g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 20g Mlx sałat 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szyunka miodowa 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Mlx sałat 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2067 kcal B: 84 g T: 66 g NKT: 28,9 g W: 301 g C: 55,8 g Bł: 32g Sól: 5,7 g	Energia: 2061 kcal B: 89 g T: 67 g NKT: 27 g W: 296 g C: 47 g Bł: 36 g Sól: 5 g	Energia: 2097 kcal B: 90 g T: 58 g NKT: 26 g W: 317 g C: 54 g Bł: 25 g Sól: 5 g	Energia: 2115 kcal B: 87,5 g T: 67,5 g NKT: 30 g W: 306 g C: 55,8 g Bł: 32g Sól: 5,7 g	Energia: 1533 kcal B: 52 g T: 50 g NKT: 23 g W: 231 g C: 46 g Bł: 24 g Sól: 4 g	Energia: 2083 kcal B: 94 g T: 64 g NKT: 28 g W: 300 g C: 57 g Bł: 32 g Sól: 6 g

CZWARTEK 13.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEP OWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE, GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 40g (GLU, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 40g (GLU, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE, GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, GOR) Serek chudy 40g (MLE) 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) Szynka wieprzowa gotowana 40g (GLU, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (MLE, GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 20g (GLU, GOR) Serek chudy 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE, GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, GOR) Serek chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczyczo graham 100g (GLU) Pasta brokułowa 40g (JAJ, GOR) Papryka 40g		Jogurt naturalny 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE, SEL) Lekkostrawny gulasz z indyka 120g (MLE) Ryż 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE, SEL) Lekkostrawny gulasz z indyka 120g (MLE) Ryż brązowy 200g Surówka z marchwi 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE, SEL) Lekkostrawny gulasz z indyka 120g (MLE) Ryż 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE, SEL) Lekkostrawny gulasz z indyka 120g (MLE) Ryż 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 250ml (MLE, SEL) Lekkostrawny gulasz z indyka 80g (MLE) Ryż 100g Marchew gotowana 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml (MLE, SEL) Lekkostrawny gulasz z indyka 120g (MLE) Ryż 200g Marchew gotowana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Koktajl z jagodami i siemieniem lnianym 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (GOR, SOJ, GLU) Szynka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek świeży 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (GOR, SOJ, GLU) Szynka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek świeży 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z brokuła 40g Szynka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (GOR, SOJ, GLU) Szynka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek świeży 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z brokuła 20g Szynka kanapkowa 20g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek świeży 20g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (GOR, SOJ, GLU) Szynka kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2147 kcal B: 83 g	Energia: 2160 kcal B: 84 g	Energia: 2096 kcal B: 83 g	Energia: 2193 kcal B: 86 g	Energia: 1571 kcal B: 56 g	Energia: 2141 kcal B: 83 g

T: 70 g NKT: 32 g W: 314 g C: 51 g Bl: 35 g Sól: 6,5g	T: 76 g NKT: 30 g W: 307 g C: 39 g Bl: 42 g Sól: 5 g	T: 59 g NKT: 30 g W: 319 g C: 50 g Bl: 21 g Sól: 6 g	T: 71,5 g NKT: 33,5 g W: 318 g C: 51 g Bl: 35 g Sól: 6,5g	T: 56 g NKT: 27 g W: 224 g C: 41 g Bl: 24 g Sól: 4 g	T: 71 g NKT: 32 g W: 313 g C: 52 g Bl: 40 g Sól: 7 g
--	---	---	--	---	---

PIĄTEK 14.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Kielki 5g Sok warzywny 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Kielki 5g Sok warzywny 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Kielki 5g Sok warzywny 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Kielki 5g Sok warzywny 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 20g (MLE) Filet z kurczaka 20g (GLU,MLE) Pomidor 20g Kielki 5g Sok warzywny 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Kielki 5g Sok warzywny 250ml Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) paszтет sojowy 40g (SOJ) Kalarepa 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Barszcz ukraiński 350h (MLE,SEL) Kopytka w sosie pieczarkowym 350g (JAJ,MLE,GLU) Surówka wiosenna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350h (MLE,SEL) Kasza w delikatnym sosie z indyka 350g (GLU,MLE) Surówka wiosenna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony 350h (MLE,SEL) Kopytka w delikatnym sosie pieczarkowym 350g (JAJ,MLE,GLU) Brokuł na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350h (MLE,SEL) Kopytka w sosie pieczarkowym 350g (JAJ,MLE,GLU) Surówka wiosenna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony 250h (MLE,SEL) Kopytka w delikatnym sosie pieczarkowym 250g (JAJ,MLE,GLU) Brokuł na ciepło 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony 350h (MLE,SEL) Kopytka w delikatnym sosie pieczarkowym 350g (JAJ,MLE,GLU) Brokuł na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZ OREK		Kefir 100g (MLE)			Biszkopt 2szt Dżem niskosłodzony 30g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Ser salami 40g (MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Ser salami 40g (MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет sojowy 40g (SOJ) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Ser salami 40g (MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Ser salami 20g (MLE) Papryka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет sojowy 40g (SOJ) Serek wiejski 40g (MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2090 kcal B: 88,2 g T: 76 g NKT: 29 g W: 284 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 2086 kcal B: 88 g T: 77 g NKT: 27 g W: 281 g C: 41 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 2086 kcal B: 74 g T: 67 g NKT: 24 g W: 314 g C: 68 g Bł: 33 g Sól: 5 g	Energia: 2140 kcal B: 92,2 g T: 77,5 g NKT: 31,5 g W: 289 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 1424 kcal B: 51 g T: 48 g NKT: 217 g W: 22 g C: 52 g Bł: 25 g Sól: 3 g	Energia: 2091 kcal B: 84 g T: 67 g NKT: 27 g W: 303 g C: 65 g Bł: 39 g Sól: 5 g

SOBOTA 15.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,GOR,MLE) Ser półtłusty 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,GOR,MLE) Ser półtłusty 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,GOR,MLE) Ser chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,GOR,MLE) Ser chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 20g (GLU,GOR,MLE) Ser chudy 20g (MLE) Pomidor 20g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,GOR,MLE) Ser chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z soczewicy 40g Papryka 40g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Bigos z młodej kapusty 120g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Bigos z młodej kapusty 120g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Leczo z kurczakiem 120g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Bigos z młodej kapusty 120g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 250ml (MLE,SEL) Leczo z kurczakiem 150g Ziemniaki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Leczo z kurczakiem 120g Ziemniaki gotowane 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOR EK		Jogurt naturalny (MLE)			Koktajl bananowy (MLE) 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka z kotła 40g (SOJ,GOR,GLU) Ogórek kiszony 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka z kotła 40g (SOJ,GOR,GLU) Ogórek kiszony 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka z kotła 40g (SOJ,GOR,GLU) Pomidor 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka z kotła 40g (SOJ,GOR,GLU) Ogórek kiszony 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 20g (MLE) Szynka z kotła 20g (SOJ,GOR,GLU) Pomidor 20g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Szynka z kotła 40g (SOJ,GOR,GLU) Pomidor 40g Kielki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2190 kcal B: 88,2 g T: 66 g NKT: 29 g W: 284 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 2186 kcal B: 88 g T: 67 g NKT: 27 g W: 281 g C: 41 g Bł: 40 g Sól: 5 g	Energia: 2186 kcal B: 74 g T: 67 g NKT: 24 g W: 314 g C: 68 g Bł: 33 g Sól: 5 g	Energia: 2240 kcal B: 92,2 g T: 67,5 g NKT: 31,5 g W: 289 g C: 52 g Bł: 39 g Sól: 5,7 g	Energia: 1424 kcal B: 51 g T: 45 g NKT: 217 g W: 22 g C: 52 g Bł: 25 g Sól: 3 g	Energia: 2191 kcal B: 84 g T: 67 g NKT: 27 g W: 310 g C: 65 g Bł: 39 g Sól: 5 g

NIEDZIELA 16.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWSZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 1szt Musztarda 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Ser topiony plastry 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Mus owocowy 1szt Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 1szt Musztarda 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Mus owocowy 1szt Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Mus owocowy 1szt Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 1szt Musztarda 10g Ser topiony plastry 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Mus owocowy 1szt Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Mus owocowy 1szt Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Mus owocowy 1szt Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczyczo graham 100g (GLU) Pasta warzywna 40g Pomidor 40g				
OBIAD	Kremowa zupa z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kremowa zupa z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kremowa zupa z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz drobiowy w sosie 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kremowa zupa z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kremowa zupa z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz drobiowy w sosie 120g Kasza gryczana 100g Buraki gotowane 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kremowa zupa z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz drobiowy w sosie 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK					Ciasto 60g (MLE,GLU)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z liściem 40g (MLE,GLU,SOJ) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z liściem 40g (MLE,GLU,SOJ) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,SOJ) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z liściem 40g (MLE,GLU,SOJ) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 20g Szynka z indyka 20g (MLE,GLU,SOJ) Pomidor 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,SOJ) Pomidor 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia: 2271 kcal B: 105 g T: 80 g NKT: 37 g W: 296 g	Energia: 2237 kcal B: 107 g T: 79 g NKT: 36 g W: 292 g	Energia: 2271 kcal B: 96 g T: 75 g NKT: 35 g W: 315 g	Energia: 2310 kcal B: 108 g T: 82 g NKT: 39 g W: 300 g	Energia: 1683 kcal B: 69 g T: 61 g NKT: 29 g W: 226 g	Energia: 2212 kcal B: 95 g T: 76 g NKT: 34 g W: 303 g

	C: 38,7 g Bt: 27,9 g Sól: 5,2 g	C: 30 g Bt: 35 g Sól: 6 g	C: 47 g Bt: 23 g Sól: 5 g	C: 38,7 g Bt: 27,9 g Sól: 5,2 g	C: 34 g Bt: 21 g Sól: 3 g	C: 52 g Bt: 37 g Sól: 6 g
--	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------