

PONIEDZIAŁEK 24.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml (MLE, GLU, ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g (MLE, GLU) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g (MLE, GLU) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE, GLU, ORZ) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek chudy 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g (MLE, GLU) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE, GLU, ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g (MLE, GLU) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml (MLE, GLU, ORZ) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek chudy 20g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 20g (MLE, GLU) Pomidor 20g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE, GLU, ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek chudy 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g (MLE, GLU) Pomidor 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z brokuła 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i polewą jogurtową 350g (MLE, GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i polewą jogurtową 350g (MLE, GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i polewą jogurtową 350g (MLE, GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bEz cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i polewą jogurtową 350g (MLE, GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i polewą jogurtową 250g (MLE, GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i polewą jogurtową 350g (MLE, GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZO REK		Jogurt naturalny (MLE)			pudding chia z musem 150g (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, GOR, MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, GOR, MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, GOR, MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, GOR, MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 20g (GLU, GOR, MLE) Serek wiejski 20g (MLE) Ogórek konserwowy 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g (GLU, GOR, MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek konserwowy 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia: 2178 kcal B: 103,7g T: 86 g W: 255,7g NKT: 21g C: 65,7g Bł: 27,7g Sól: 5g	Energia: 2017, 20 kcal B: 84g T: 76 g W: 259 g NKT: 20g C: 55g Bł: 33g Sól: 4,5g	Energia: 2207 kcal B: 100,5g T: 76,6g W: 286,4g NKT: 21g C: 53g Bł: 22g Sól: 5g	Energia: 2243 kcal B: 106,5g T: 87,3g W: 268,4g NKT: 22g C: 45g Bł: 27,7g Sól: 4g	Energia: 1624 kcal B: 61,1g T: 61,4g W: 206,8g NKT: 20g C: 52g Bł: 22,7g Sól: 5g	Energia: 2145 kcal B: 102,4g T: 79,4 g W: 258,5g NKT: 26g C: 48g Bł: 30,3g Sól: 4,5g

WTOREK 25.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU,MLE,GOR) Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU,MLE,GOR) Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU,MLE,GOR) Serek Bieluch 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU,MLE,GOR) Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GLU,MLE,GOR) Serek Bieluch 20g (MLE) Papryka 20g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU,MLE,GOR) Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Ogórek 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa wiosenna 350ml (MLE,SEL) Kotlet z piersi z kurczaka w sezamie (GLU,MLE,JAJ,SEZ) 120g Ziemniaki 200g Mizeria 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wiosenna 350ml (MLE,SEL) Kotlet z piersi duszony z warzywami 120g Ziemniaki 200g Mizeria 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wiosenna 350ml (MLE,SEL) Kotlet z piersi duszony z warzywami 120g Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wiosenna 350ml (MLE,SEL) Kotlet z piersi z kurczaka w sezamie (GLU,MLE,JAJ,SEZ) 120g Ziemniaki 200g Mizeria 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wiosenna 250ml (MLE,SEL) Kotlet z piersi duszony z warzywami 60g Ziemniaki 100g Mizeria 60g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wiosenna 350ml (MLE,SEL) Kotlet z piersi duszony z warzywami 120g Ziemniaki 200g Mizeria 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZO REK		Maślanka 100g (MLE)			Galaretki owocowa 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g (GOR,GLU,MLE) Rzodkiewka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g (GOR,GLU,MLE) Rzodkiewka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g (GOR,GLU,MLE) Pomidor 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g (GOR,GLU,MLE) Rzodkiewka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szynka kanapkowa 20g (GOR,GLU,MLE) Rzodkiewka 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g (GOR,GLU,MLE) Rzodkiewka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia: 1998 kcal B: 89g T:70g W:253g NKT: 25g C:51g Bf: 33g Sól:5g	Energia: 2051.8 kcal B: 92g T:67g W: 260g NKT: 21g C:48g Bf:34g Sól: 4g	Energia: 2017 kcal B:86,6g T:67g W:261,7 g NKT: 26g C:53g Bf: 21g Sól: 5g	Energia: 2028 kcal B: 92g T: 71g W: 256 g NKT: 24g C: 51g Bf: 32g Sól: 6g	Energia: 1585 kcal B: 62g T:55g W: 208 g NKT: 27g C:49 Bf: 25g Sól: 4,5g	Energia: 1978 kcal B: 80g T:68g W: 261,8 g NKT: 21g C:54g Bf: 24g Sól: 5g

ŚRODA 26.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g Filet z indyka 40g (GLU,MLE,GOR) Ogórek 40g Sałata 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g Filet z indyka 40g (GLU,MLE,GOR) Ogórek 40g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g Filet z indyka 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g Filet z indyka 40g (GLU,MLE,GOR) Ogórek 40g Sałata 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 60g Filet z indyka 20g (GLU,MLE,GOR) Ogórek 20g Sałata 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g Filet z indyka 40g (GLU,MLE,GOR) Ogórek 40g Sałata 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczywo graham 100g (GLU) Serek kanapkowy 40g (MLE) Papryka 40g</p>		<p>Kefir 100g (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa krupnik 350ml (SEL,GLU,MLE)</p> <p>Pulpety w sosie pomidorowym 120g Ryż 200g Surówka z selera 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa krupnik 350ml (SEL,GLU,MLE)</p> <p>Pulpety w sosie pomidorowym 120g Ryż brązowy 200g Surówka z selera 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa krupnik 350ml (SEL,GLU,MLE)</p> <p>Pulpety w sosie pomidorowym 120g Ryż 200g Cukinia na ciepło 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa krupnik 350ml (SEL,GLU,MLE)</p> <p>Pulpety w sosie pomidorowym 120g Ryż 200g Surówka z selera 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa krupnik 350ml (SEL,GLU,MLE)</p> <p>Pulpety w sosie pomidorowym 80g Ryż 100g Cukinia na ciepło 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa krupnik 350ml (SEL,GLU,MLE)</p> <p>Pulpety w sosie pomidorowym 120g Ryż 200g Cukinia na ciepło 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir 100g (MLE)</p>			<p>Ciastka kruche 40g</p>	
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (MLE,GLU,GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (MLE,GLU,GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (MLE,GLU,GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (MLE,GLU,GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 20g Szpinak baby 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 20g (MLE,GLU,GOR) Serek wiejski 20g (MLE) Pomidor 20g Szpinak baby 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (MLE,GLU,GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Szpinak baby 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>
Wyliczenia	<p>Energia: 2249 kcal B: 112g T: 63 g W: 312 g NKT: 27g C: 56g Bł: 37 g Sól: 6g</p>	<p>Energia: 2001 kcal B: 96,3g T: 62g W: 273,4g NKT: 25g C: 18g Bł: 35g Sól 5g</p>	<p>Energia: 2102 kcal B: 91,2g T: 66,4g W: 297,4g NKT: 30g C: 18g Bł: 19 Sól: 5g</p>	<p>Energia: 2123 kcal B: 104,3g T: 68,4g W: 295,4g NKT: 25g C: 35g Bł: 35g Sól: 5g</p>	<p>Energia: 1580,7 kcal B: 62,15g T: 50,3g W: 222,5 g NKT: 23 g C: 50 g Bł: 22g Sól: 5g</p>	<p>Energia 2061 kcal B: 95,2 g T: 66,4g W: 286,9 g NKT: 21g C: 45g Bł: 27g Sól: 5g</p>

CZWARTEK 27.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (MLE,GLU,GOR) Ser ziołowy 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Sok jabłko marchew 250ml</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (MLE,GLU,GOR) Ser ziołowy 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Sok warzywny 250ml</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (MLE,GLU,GOR) Twarożek Grani 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Sok jabłko marchew 250ml</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (MLE,GLU,GOR) Ser ziołowy 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Sok jabłko marchew 250ml</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 20g (MLE,GLU,GOR) Twarożek Grani 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Sok jabłko marchew 250ml</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g (MLE,GLU,GOR) Twarożek grani 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Sok jabłko marchew 250ml</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Pieczywo graham 100g (GLU) Serek Grani 40g (MLE) Ogórek kiszony 40g</p>		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	<p>Zupa brokułowa 350g (SEL,MLE)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa 350g (SEL,MLE)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa 350g (SEL,MLE)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa 350g (SEL,MLE)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa 250g (SEL,MLE)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w delikatnym sosie 80g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa 350g (SEL,MLE)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Malinowy pudding jaglany 150g (MLE)	
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g (SOJ) Szynka delikatesowa 20g (GLU,MLE,GOR) Papryka 20g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>

WYLICZENI A	Energia: 2066 kcal B: 96 g T: 64g W: 280 g NKT: 20g C:54g Bł: 27g Sól:6g	Energia: 2068 kcal B: 91,4g T: 60,7g W: 290g NKT: 25g C: 56g Bł: 32g Sól: 5g	Energia:1980,5 kcal B: 92g T: 52g W: 283g NKT: 27g C: 45g Bł:21g Sól: 5g	Energia: 2120,7 kcal B: 98,2g T: 65g W: 285g NKT: 24g C: 51g Bł: 26g Sól: 5g	Energia: 1406 kcal B: 62g T: 44g W: 201g NKT: 21g C: 50g Bł: 25g Sól: 5	Energia: 1901 kcal B: 94 g T: 54g W: 271 g NKT: 21g C: 51g Bł: 30g Sól: 5g
------------------------	---	---	---	---	--	---

PIĄTEK 28.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt Majonez 10g Krakowska 40g (GLU, MLE, GOR) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt Majonez 10g Krakowska 40g (GLU, MLE, GOR) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt Szynka drobiowa 40g (GLU, MLE, GOR) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt Majonez 10g Krakowska 40g (GLU, MLE, GOR) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt Szynka drobiowa 20g (GLU, MLE, GOR) Pomidor 20g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt Szynka drobiowa 40g (GLU, MLE, GOR) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Panierowana ryba 80g (GLU, MLE, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Panierowana ryba 80g (GLU, MLE, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Ryba na parze 80g (RYB) Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Panierowana ryba 80g (GLU, MLE, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 250ml (MLE, SEL) Ryba na parze 60g (RYB) Ziemniaki 100g Kalafior na ciepło 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Ryba na parze 80g (RYB) Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Wafle z nadzieniem kremowym 2szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 20g (MLE) Połędwica sopocka 20g (MLE, GLU, GOR) Ogórek konserwowy 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (MLE, GLU, GOR) Ogórek konserwowy 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

Wylczenia	Energia: 2067,20 B: 81,6 g T: 68,7 g W: 281,7g NKT: 23g C: 52g Bł: 29g Sól: 5g	Energia: 1947 kcal B: 84,5g T: 59,9g W: 264,5g NKT: 20g C: 43,4g Bł: 28,8g Sól:6g	Energia: 2030 kcal B: 86 g T: 63 g W: 260 g NKT:21g C: 45 g Bł: 23 g Sól:5g	Energia: 2150 kcal B: 94 g T: 71 g W: 275 g NKT: 26g C: 50g Bł: 30 g Sól: 5g	Energia: 1665.6 kcal B: 57.8g T: 50.2g W: 250.63 g NKT: 20g C: 59g Bł: 23g Sól: 5g	Energia: 1898 kcal B: 74.4g T: 54.7g W: 279g NKT: 24g C: 46g Bł: 27g Sól:5g
------------------	---	--	--	---	--	--

SOBOTA 29.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 80g Salceson 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 80g Wędlna drobiowa 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Pomarańcz 1/2szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 80g Wędlna drobiowa 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 80g Wędlna drobiowa 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 20g Wędlna drobiowa 20g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z twarogiem 80g Wędlna drobiowa 40g (GLU,MLE,GOR) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa marchewkowa 350ml (MLE) Placki ziemniaczane z cukinią 350g (JAJ) Jogurt naturalny 100,ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa marchewkowa 350ml (MLE) Placki gryczane 250g Jogurt naturalny 100,ml (MLE) Talarki cukinii na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa marchewkowa 350ml (MLE) Placki gryczane 250g Jogurt naturalny 100,ml (MLE) Talarki cukinii na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa marchewkowa 350ml (MLE) Placki ziemniaczane z cukinią 350g (JAJ) Jogurt naturalny 100,ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa marchewkowa 250ml (MLE) Placki ziemniaczane z cukinią 250g (JAJ) Jogurt naturalny 60,ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa marchewkowa 350ml (MLE) Placki ziemniaczane z cukinią 350g(JAJ) Jogurt naturalny 100,ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Mus owocowy 1szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Szynka z indyka 20g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
Wyliczenia	Energia: 1785,8 kcal B: 76,9g T: 49g W: 256,67 g NKT: 21g C: 55g Bł: 27g Sól: 5g	Energia: 1700,2 kcal B: 72g T: 44,8g W: 248,91g NKT: 26g C: 50g Bł: 29g Sól: 5g	Energia: 1718 kcal B: 71 g T: 47 g W: 239 g NKT: 24g C: Bł: 18g Sól: 5g	Energia: 1839,8 kcal B: 84 g T: 48,8g W: 263g NKT: 23g C: 45g Bł: 26,5g Sól: 5g	Energia: 1473,2kcal B: 61g T: 42,6g W: 210,8g NKT: 25g C: 45g Bł: 23g Sól: 4,5g	Energia: 1720,2 kcal B: 80,6 g T: 45,3g W: 241,3g NKT: C: 50g Bł: 25g Sól: 5g

NIEDZIELA 30.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 20g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 20g (MLE) Ogórek świeży 20g Roszponka 5g Jabłko 1szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g (GLU,GOR,MLE) Serek Bieluch 40g (MLE) Ogórek świeży 40g Roszponka 5g Jabłko 1szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Paszтет sojowy 40g (SOJ) Pomidor 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Połędwiczki wieprzowe w sosie holenderskim 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Połędwiczki drobiowe w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Połędwiczki drobiowe w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Połędwiczki wieprzowe w sosie holenderskim 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 250ml (SEL) Połędwiczki drobiowe w delikatnym sosie 80g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Połędwiczki drobiowe w delikatnym sosie 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZO REK		Maślanka 100g (MLE)			Ciasto 60g (MLE, JAJ, GLU)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka pieczona 40g (GLU,MLE,GOR) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szynka pieczona 20g (GLU,MLE,GOR) Papryka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka pieczona 40g (GLU,MLE,GOR) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia: 2080 kcal B: 90g T: 74g W: 255 g NKT: 24g C: 48g Bł: 28g Sól: 5g	Energia: 1950 kcal B: 80g T: 84 g W: 210g NKT: 21g C: 54g Bł: 25g Sól: 4g	Energia: 1900 kcal B: 81g T: 65,2g W: 235 g NKT: 25 g C: 51g Bł: 24g Sól: 5g	Energia: 2150 kcal B: 105g T: 75g W: 240g NKT: 24g C: 51g Bł: 29g Sól: 5g	Energia: 1650 kcal B: 68g T: 55g W: 205g NKT: 27g C: 45g Bł: 23g Sól: 4,5g	Energia: 2003 kcal B: 88g T: 70g W: 250g NKT: 23g C: 51g Bł: 27g Sól: 5g