PONIEDZIAŁEK 31.03.2025

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) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g (MLE,JAJ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g (MLE,JAJ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 120g (MLE,JAJ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Mus owocowy 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 120g (MLE,JAJ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 60g (MLE,JAJ) Szynka z indyka 20g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 20g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica bez szczypiorku 120g (MLE,JAJ) Szynka z indyka 40g (MLE,GLU,GOR) Pomidor 40g Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata czarna bez cukru 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta sojowa 40g Ogórek 40g		Jogurt naturalny 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa grysikowa 350ml (SEL,MLE) Łazanki z kiełbaską i cebulką 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL,MLE) Pełnoziarnisty makaron z kurczakiem i przyprawami 350g (GLU, JAJ) Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL,MLE) Pełnoziarnisty makaron z kurczakiem i przyprawami 350g (GLU, JAJ) Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL,MLE) Pełnoziarnisty makaron z kurczakiem i przyprawami 350g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (SEL,MLE) Pełnoziarnisty makaron z kurczakiem i przyprawami 250g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL,MLE) Pełnoziarnisty makaron z kurczakiem i przyprawami 350g (GLU, JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g (MLE)			Twarożek z brzoskwiniami 150g (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Krakowska 40g (GLU,MLE,GOR) Hummus 40g (SEZ) Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Krakowska 40g (GLU,MLE,GOR) Hummus 40g (SEZ) Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Krakowska 40g (GLU,MLE,GOR) Hummus 40g (SEZ) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Krakowska 40g (GLU,MLE,GOR) Hummus 40g (SEZ) Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Krakowska 20g (GLU,MLE,GOR) Hummus 20g (SEZ) Ogórek kiszony 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Krakowska 40g (GLU,MLE,GOR) Hummus 40g (SEZ) Ogórek kiszony 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 01.04.2025

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) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEZ,ORZ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml Sok owocowy 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEZ,ORZ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml Sok warzywny 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEZ,ORZ) Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml Sok owocowy 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEZ,ORZ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml Sok owocowy 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 20g Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml Sok owocowy 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEZ,ORZ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml Sok owocowy 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Papryka 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL) Potrawka drobiowa 120g (MLE) Ryż 200g Marchew z groszkiem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL) Potrawka drobiowa 120g (MLE) Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL) Potrawka drobiowa 120g (MLE) Ryż 200g Marchew na ciepło 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL) Potrawka drobiowa 120g (MLE) Ryż 200g Marchew z groszkiem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 250ml (MLE,SEL) Potrawka drobiowa 100g (MLE) Ryż 100g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL) Potrawka drobiowa 120g (MLE) Ryż 200g Marchew na ciepło 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Pudding z kaszy manny z musem brzoskwiniowym (GLU,MLE) 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,SEZ) Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,SEZ) Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,SEZ) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,SEZ) Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 20g (MLE) Wędlina drobiowa 20g (GLU,SEZ) Rzodkiewka 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU,SEZ) Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia: 2482 B:105 T:61 W:384 NKT:30 C:44 Bł:32 Sól:5	Energia: 2508 B:108 T:66 W:388 NKT:29 C:43 Bł:59 Sól:6	Energia: 2296 B:87 T:62 W:360 NKT:29 C:47 Bł:25 Sól:6	Energia: 2542 B:109 T:63 W:390 NKT:31 C:45 Bł:32 Sól:5	Energia:1694 B:65 T:50 W:253 NKT:26 C:39 Bł:24 Sól:4	Energia:2486 B:102 T:65 W:382 NKT:30 C:44 Bł:33 Sól:6

ŚRODA 02.04.2025

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 pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g Filet miodowy 40g Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Banan 1szt	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g Filet miodowy 40g Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g Filet miodowy 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Banan 1szt	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g Filet miodowy 40g Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Banan 1szt	Płatki jaglane na mleku 250mll (MLE) Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 20g Filet miodowy 20 g Ogórek konserwowy 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Banan 1szt	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g Filet miodowy 40g Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek 40g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU,JAJ,MLE,SEL) Naleśniki ze szpinakiem z dodatkiem sera feta 2szt (MLE,JAJ,GLU) Dip jogurtowo-czosnkowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU,JAJ,MLE,SEL) Indyk w sosie śmietankowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU,JAJ,MLE,SEL) Indyk w sosie śmietankowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU,JAJ,MLE,SEL) Naleśniki ze szpinakiem z dodatkiem twarogu chudego 2szt (MLE,JAJ,GLU) Dip jogurtowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 250ml (GLU,JAJ,MLE,SEL) Naleśniki ze szpinakiem z dodatkiem twarogu chudego 1szt (MLE,JAJ,GLU) Dip jogurtowy 25ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU,JAJ,MLE,SEL) Naleśniki ze szpinakiem z dodatkiem twarogu chudego 2szt (MLE,JAJ,GLU) Dip jogurtowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Kisiel owocowy 150g	
KOLACJA	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab z liściem 40g (GLU,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab z liściem 40g (GLU,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250m	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab gotowany 40g (GLU,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab z liściem 40g (GLU,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab gotowany 20g (GLU,MLE) Ser kanapkowy 20g (MLE) Papryka 20g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab gotowany 40g (GLU,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Papryka 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml
WYLICZENIA	Energia: 2217 B:98 T:69 W:315 NKT:29 C:70 Bł:35 Sól:4	Energia:2191 B:101 T:68 W:307 NKT:27 C:49 Bł:44 Sól:5l	Energia:2014 B:92 T:68 W:276 NKT:31 C:69 Bł:30 Sól:4	E:2192 B:103 T:63 W:315 NKT:30 C:72 Bł:33 Sól:5	Energia: 1686 B:70 T:60 W:221 NKT:26 C:52 Bł:23 Sól:3	Energia:2086 B:87 T:78 W:262 NKT:31 C:43 Bł:27 Sól:5

CZWARTEK 03.04.2025

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 wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka z kurczaka 1szt Ketchup 5g Pasta wieprzowa 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Mandarynka 1szt	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka z kurczaka 1szt Ketchup 5g Pasta wieprzowa 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Mandarynka 1szt	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka z kurczaka 1szt Ketchup 5g Pasta wieprzowa 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Mandarynka 1szt	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka z kurczaka 1szt Ketchup 5g Pasta wieprzowa 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Mandarynka 1szt	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka z kurczaka 1szt Ketchup 5g Pasta wieprzowa 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Mandarynka 1szt	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka z kurczaka 1szt Ketchup 5g Pasta wieprzowa 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Mandarynka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta warzywna 40g Sałata 5g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Gotowane warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Barszcz czerwony 250ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie koperkowym 80g (JAJ,MLE) Ziemniaki 100g Surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie koperkowym 100g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Warzywa do pochrupania	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Salami klasyczne 40g (GLU,SEZ) Ogórek zielony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Wędlina drobiowa 20g Ogórek zielony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywa 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Wędlina drobiowa 20g Ogórek zielony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywa 20g Wędlina drobiowa 20g Ogórek zielony 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Wędlina drobiowa 20g Ogórek zielony 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia: 1936 B:79 T:81 W:230 NKT:37 C:47 Bł:30 Sól:5	Energia:1868 B:77 T:68 W:240 NKT:29 C:36 Bł:35 Sól:5	Energia:1731 B:72 T:65 W:222 NKT:31 C:49 Bł:24 Sól:4	Energia:1844 B:82 T:67 W:235 NKT:32 C:47 Bł:30 Sól:5	Energia:1323 B:55 T:57 W:151 NKT:27 C:35 Bł:21 Sól:4	Energia:1753 B:73 T:63 W:229 NKT:30 C:47 Bł:30 Sól:5

PIĄTEK 04.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLR) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z dodatkiem białego twarogu 40g (RYB,MLE) Schab pieczony 40g (GLU,SEZ,MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml Pomarańcz ½ szt	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z dodatkiem białego twarogu 40g (RYB,MLE) Schab pieczony 40g (GLU,SEZ,MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250m Sok warzywny 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLR) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z dodatkiem białego twarogu 40g (RYB,MLE) Schab pieczony 40g (GLU,SEZ,MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250m Pomarańcz ½ szt l	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLR) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z dodatkiem białego twarogu 40g (RYB,MLE) Schab pieczony 40g (GLU,SEZ,MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml Pomarańcz ½ szt	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (GLU,MLR) Chleb graham 70 (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z dodatkiem białego twarogu 20g (RYB,MLE) Schab pieczony 20g (GLU,SEZ,MLE) Papryka 20g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml Pomarańcz ½ szt	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLR) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z dodatkiem białego twarogu 40g (RYB,MLE) Schab pieczony 40g (GLU,SEZ,MLE) Papryka 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml Pomarańcz ½ szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Serek Grani 40g (MLE) Ogórek 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonego słonecznika 350ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 80g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Colesław 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonego słonecznika 350ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 80g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Colesław 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonego słonecznika 350ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 80g (JAJ,MLE) Ziemniaki 100g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonego słonecznika 350ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 80g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Colesław 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonego słonecznika 250ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 60g (JAJ,MLE) Ziemniaki 100g Brokuł na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonego słonecznika 350ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 80g (JAJ,MLE) Ziemniaki 200g Colesław 100g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Ciasteczka kruche (GLU,JAJ,MLE) 3szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet wieprzowy 40g (GLU,MLE,SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet wieprzowy 40g (GLU,MLE,SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet wieprzowy 40g (GLU,MLE,SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g Serek śmietankowy 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet wieprzowy 40g (GLU,MLE,SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2166 B:92 T:86 W:274 NKT:35 C:55 Bł:37 Sól:5	Energia:2291 B:101 T:85 W:293 NKT:34 C:50 Bł:45 Sól:5	Energia:1827 B:77 T:69 W:246 NKT:29 C:54 Bł:31 Sól:4	Energia:2226 B:96 T:88 W:281 NKT:36 C:56 Bł:37 Sól:5	Energia:1575 B:56 T:62 W:207 NKT:28 C:40 Bł:27 Sól:3	Energia:2166 B:92 T:86 W:274 NKT:34 C:55 Bł:37 Sól:5

SOBOTA 05.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 1szt	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser biału chudy 40g (MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 1szt	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 1szt	Zacierka na mleku 250ml (GLU,MLE) Bułka weka 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Mortadela 20g (GLU,SEZ,MLE) Ser salami 20g (MLE) Ogórek zielony 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 1szt	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z białej fasoli 40g Papryka konserwowa 40g		Serek wiejski 150g (MLE)	Sok tłoczony 250ml	
OBIAD	Koperkowa 350ml (MLE,SEL) Kopytka w delikatnym sosie pieczarkowym 350g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Koperkowa 350ml (MLE,SEL) Gulasz drobiowy 120g (MLE) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Koperkowa 350ml (MLE,SEL) Gulasz drobiowy 120g (MLE) Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Koperkowa 350ml (MLE,SEL) Kopytka w delikatnym sosie pieczarkowym 350g (GLU,JAJ,MLE Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Koperkowa 250ml (MLE,SEL) Gulasz drobiowy 80g (MLE) Ziemniaki 100g Marchew na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Koperkowa 350ml (MLE,SEL) Kopytka w delikatnym sosie pieczarkowym 350g (GLU,JAJ,MLE Kompot wieloowocowy bez cukru 250m
PODWIECZOREK		Serek wiejski 150g (MLE)			Sok tłoczony 250ml	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka z makaronem, warzywami, kurczakiem sosem na (wyrób własny) 80g (GLU,JAJ,MLE) Kiełbasa krakowska 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka z makaronem, warzywami, wędzonym kurczakiem sosem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) 80g (GLU,JAJ,MLE) Kiełbasa krakowska 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250m	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym, warzywami, kurczakiem sosem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) 80g (GLU,JAJ,MLE) Wędlina drobiowa 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka z makaronem, warzywami, wędzonym kurczakiem sosem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) 80g (GLU,JAJ,MLE) Kiełbasa krakowska 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250m	Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka z makaronem, warzywami, wędzonym kurczakiem sosem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) 60g (GLU,JAJ,MLE) Wędlina drobiowa 20g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka z makaronem, warzywami, wędzonym kurczakiem sosem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) 80g (GLU,JAJ,MLE) Kiełbasa krakowska 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250m
WYLICZENIA	Energia:1993 B:76 T:79 W:255 NKT:34 C:53 Bł:25 Sól:2	Energia:2219 B:96 T:87 W:273 NKT:31 C:40 Bł:34 Sól:6	Energia: 2016 B:92 T:64 W:281 NKT:31 C:57 Bł:26 Sól:5	Energia: 2130 B:93 T:87 W:256 NKT:39 C:55 Bł:25 Sól:3	Energia:1551 B:57 T:61 W:203 NKT:27 C:65 Bł:18 Sól:4	Energia:1984 B:76 T:79 W:253 NKT:34 C:53 Bł:24 Sól:3l

NIEDZIELA 06.04.2025

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) Jajecznica ze szczypiorkiem 60g (MLE,JAJ) Salceson 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE Gruszka 1szt	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 60g (MLE,JAJ) Filet złocisty 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE Gruszka 1szt	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 60g (MLE,JAJ) Filet złocisty 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE Gruszka 1szt	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 60g (MLE,JAJ) Filet złocisty 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE Gruszka 1szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 40g (MLE,JAJ) Filet złocisty 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE Gruszka 1szt	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 60g (MLE,JAJ) Filet złocisty 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE Gruszka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Serek kanapkowy 40g Pomidor 40g		Kefir 100ml (MLE)		
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL Roladka faszerowana suszonymi pomidorami i bazylią w sosie jasnym 100g (MLE) Ziemniaki puree 200g (MLE) Kalafior gotowany na parze z dodatkiem bułki tartej 100g Kompot wieloowocowy	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ SEL Roladka faszerowana suszonymi pomidorami i bazylią w sosie jasnym 100g (MLE) Ziemniaki puree 200g (MLE) Kalafior gotowany na parze 100g Kompot wieloowocowy	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL Roladka faszerowana warzywami w sosie jasnym 100g (MLE) Ziemniaki puree 200g (MLE) Kalafior gotowany na parze z dodatkiem bułki tartej 100g Kompot wieloowocowy	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL Roladka faszerowana suszonymi pomidorami i bazylią w sosie jasnym 100g (MLE) Ziemniaki puree 200g (MLE) Kalafior gotowany na parze z dodatkiem bułki tartej 100g Kompot wieloowocowy	Rosół z makaronem 250ml (GLU,JAJ,,SEL Roladka faszerowana warzywami w sosie jasnym 80g (MLE) Ziemniaki puree 100g (MLE) Kalafior gotowany na parze z dodatkiem bułki tartej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,,SEL Roladka faszerowana suszonymi pomidorami i bazylią w sosie jasnym 100g (MLE) Ziemniaki puree 200g (MLE) Kalafior gotowany na parze z dodatkiem bułki tartej 100g Kompot wieloowocowy
PODWIECZOREK		Kefir 100ml (MLE)			Ciasto własnego wypieku 60g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Pasta z gotowanych warzyw (wyrób własny) 40g (SEL) Filet z kurczaka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Pasta z gotowanych warzyw (wyrób własny) 40g (SEL) Filet z kurczaka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Pasta z gotowanych warzyw (wyrób własny) 40g (SEL) Szynka miodowa 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Pasta z gotowanych warzyw (wyrób własny) 40g (SEL) Filet z kurczaka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 15g(MLE) Pasta z gotowanych warzyw (wyrób własny) 20g (SEL) Szynka miodowa 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Pasta z gotowanych warzyw (wyrób własny) 40g (SEL) Szynka midowa 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1822 B:77 T:76 W:236 NKT:27 C:46 Bł:37 Sól:27	Energia:1836 B:86 T:71 W:239 NKT:24 C:29 Bł:30 Sól:6	Energia:1691 B:73 T:64 W:212 NKT:25 C:45 Bl:21 Sól:5	Energia:1891 B:82 T:66 W:243 NKT:27 C:46 Bł:27 Sól:5	Energia:1408 B:54 T:56 W:172 NKT:22 C:37 Bł:20 Sól:5	Energia: 1847 B:79 T:64 W:239 NKT:25 C:46 Bł:27 Sól:5