PONIEDZIAŁEK 07.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 20g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 20g (MLE) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Przekąska	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Hummus 40g (SEZ) Papryka 40g		Maślanka 100ml (MLE)		
OBIAD	Jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Makaron świderki z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty świderki z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Makaron świderki z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Makaron świderki z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 250ml (MLE,SEL) Makaron świderki z sosem bolognese 250g (GLU,MLE,JAJ) Surówka z kapusty białej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Makaron świderki z sosem bolognese 350g (GLU,MLE,JAJ) Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml (MLE)			Krem czekoladowy z musem malinowym 150g (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Polędwica sopocka 40g (GLU,MLE,SEZ) Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Polędwica sopocka 40g (GLU,MLE,SEZ) Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Polędwica sopocka 40g (GLU,MLE,SEZ) Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Polędwica sopocka 40g (GLU,MLE,SEZ) Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g (SOJ) Polędwica sopocka 20g (GLU,MLE,SEZ) Ogórek konserwowy 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Polędwica sopocka 40g (GLU,MLE,SEZ) Ogórek konserwowy 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250m
	Energia: 2005 B:93 T:65 W:264 NKT:30 C45 Bł:28 Sol:4	Energia:2076 B:99 T:65 W:274 NKT:28 C38 Bł:39 Sól:5	Energia:1941 B:98 T:64 W:251 NKT:23 C:50 Bł:18 Sól:3	Energia:2042 B:96 T:66 W:269 NKT:30 C:48 Bł:28 Sól:4	Energia:1489 B:68 T:50 W:194 NKT:21 C:40 Bł:21 Sól:3	Energia:1965 B:98 T:58 W:263 NKT:23 C:46 Bł:28 Sól:4

WTOREK 08.04.2025

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) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Sos Tatarski 10g (MLE) Szynka miodowa 40g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Sos Tatarski 10g (MLE) Szynka miodowa 40g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Szynka miodowa 40g Pomidor 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Sos Tatarski 10g (MLE) Szynka miodowa 40g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Szynka miodowa 20g Ogórek zielony 20g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko gotowane 1szt (JAJ) Sos Tatarski 10g (MLE) Szynka miodowa 40g Ogórek zielony 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml
Przekąski	Sok tłoczony 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok tłoczony 250ml	Sok tłoczony 250ml	Sok tłoczony 250ml	Sok tłoczony 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta brokułowa 40g) Ogórek 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLE, SEL) Kociołek wielowarzywny z pieczonymi ziemniakami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLE, SEL) Kociołek wielowarzywny z pieczonymi ziemniakami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLE, SEL) Kociołek wielowarzywny z pieczonymi ziemniakami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLE, SEL) Kociołek wielowarzywny z pieczonymi ziemniakami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 250ml (MLE, SEL) Kociołek wielowarzywny z pieczonymi ziemniakami 250g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (MLE, SEL) Kociołek wielowarzywny z pieczonymi ziemniakami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Galaretka owocowa 150g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g Serek paprykowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g Serek paprykowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina gotowana 40g Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g Serek paprykowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 20g Serek wiejski 20g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab pieczony 40g Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia:1816 B:74 T:66 W:237 NKT:29 C:60 Bł:32 Sól:4	Energia:1918 B:81 T:72 W:246 NKT:28 C:42 Bł:40 Sól:5	Energia:1744 B:67 T:61 W:241 NKT:28 C:61 Bł:26 Sól:4	Energia:2127 B:83 T:81 W:275 NKT:33 C:64 Bł:35 Sól:4	Energia: 1617 B:64 T:56 W:221 NKT:26 C:63 Bł:28 Sól:3	Energia:1998 B:79 T:70 W:268 NKT:27 C:60 Bł:32 Sól:4

ŚRODA 09.04.2025

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) Pasta mięsna z kurczaka 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna z kurczaka 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna z kurczaka 40g Ser chudy plastry 40g (MLE) Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna z kurczaka 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna z kurczaka 20g Ser żółty 20g (MLE) Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna z kurczaka 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąski	Banan 1szt	Mandarynka 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Papryka 40g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Wiosenna 350ml (MLE,SEL) Shaorma drobiowa 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Dip jogurtowo-czosnkowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 350ml (MLE,SEL) Shaorma drobiowa 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Dip jogurtowo-czosnkowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 350ml (MLE,SEL) Shaorma drobiowa 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Dip jogurtowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna i 350ml (MLE,SEL) Shaorma drobiowa 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Dip jogurtowo-czosnkowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 250ml (MLE,SEL) Shaorma drobiowa 60g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Dip jogurtowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 350ml (MLE,SEL) Shaorma drobiowa 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Dip jogurtowy 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			**Koktajl owocowy na maślance 150ml (MLE)**	
KOLACJA	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Tyrolska 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Tyrolska 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Filet złocisty 40g Pomidor 40g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Tyrolska 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Tyrolska 20g (GLU,MLE) Pomidor 20g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Tyrolska 40g (GLU,MLE) Pomidor 40g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml
	Energia:1981 B:95 T:75 W:261 NKT:30 C:60 Bł33 Sól:4	Energia:1970 B:95 T:86 W:257 NKT:30 C:37 Bł:38 Sól:5	Energia:1712 B:91 T:74 W:261 NKT:25 C:65 Bł:24 Sól:3	Energia:2023 B:101 T:90 W:293 NKT:33 C:65 Bł:33 Sól:4	Energia:1503 B:63 T:62 W:224 NKT:25 C:60 Bł:27 Sól:3	Energia:1973 B:95 T:75 W:260 NKT:30 C:60 Bł:32 Sól:4

CZWARTEK 10.04.2025

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) Pasta warzywna 40g Wędlina wieprzowa 40g (MLE,SEZ,GLU) Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Wędlina wieprzowa 40g (MLE,SEZ,GLU) Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Wędlina wieprzowa 40g (MLE,SEZ,GLU) Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Wędlina drobiowa 20g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Wędlina wieprzowa 40g (MLE,SEZ,GLU) Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąski	Gruszka 1szt	Pomarańcz ½ szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z marchwi i selera 40g Pomidor 40g		Maślanka 100ml (MLE)		
OBIAD	Grochowa (SEL) Ryż zapiekany jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem naturalnym 350g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż brązowy z sosem wielowarzywnym 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż zapiekany jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem naturalnym 350g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż zapiekany jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem naturalnym 350g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 250ml (SEL) Ryż zapiekany jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem naturalnym 250g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż zapiekany jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem naturalnym 350g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml (MLE)			Budyń waniliowy (MLE) 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 20g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 20g (MLE) Ogórek zielony 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU,SEZ,MLE) Ser kanapkowy 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia:2068 B:83 T:58 W:311 NKT:22 C:60 Bł:40 Sól:4	Energia:2120 B:83 T:64 W:316 NKT:21 C:37 Bł:46 Sól:5	Energia:1922 B:67 T:52 W:304 NKT:23 C:63 Bł:29 Sól:4	Energia:2071 B:81 T58 W:312 NKT:23 C:61 Bł:37 Sól:4	Energia:1591 B:54 T:47 W:243 NKT:22 C:59 Bł:28 Sól:3	Energia:2034 B:77 T:58 W:307 NKT:22 C:60 Bł:36 Sól:4

PIĄTEK 11.04.2025

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,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (GLU,MLE) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypiorek 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (GLU,MLE) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypiorek 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (GLU,MLE) Ser śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypiorek 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (GLU,MLE) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypiorek 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 20g (GLU,MLE) Ser śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 20g Szczypiorek 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g (GLU,MLE) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Szczypiorek 5g Herbata owocowa 250ml
Przekąska	Winogrono 60g	Sok wielowarzywny 250ml	Winogrono 60g	Winogrono 60g	Winogrono 60g	Winogrono 60g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 40g (SEZ) Ogórek 40g		Jogurt naturalny 100ml (MLE)		
OBIAD	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Panierowana ryba (GLU,JAJ,RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 250ml (MLE,SEL) Paluszki rybne 2szt (GLU,JAJ,RYB) Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100ml (MLE)			Ciasto marchewkowe (GLU,JAJ)	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g(GLU) Masło 15g (MLE) Filet złocisty 40g Serek chrzanowy 40g (MLE) Papryka konserwowa 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet złocisty 40g Serek chrzanowy 40g (MLE) Papryka konserwow40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet złocisty 40g Serek chudy kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet złocisty 40g Serek chrzanowy 40g (MLE) Papryka konserwowa40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet złocisty 20g Serek chudy kanapkowy 20g (MLE) Ogórek zielony 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet złocisty 40g Serek chrzanowy 40g (MLE) Papryka konserwowa 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
	Energia: 1973 B:76 T:70 W:255 NKT:27 C:60 Bł:22 Sól:7	Energia:2083 B:88 T:72 W:263 NKT:28 C:53 Bł:30 Sól:6	Energia:1840 B:87 T:56 W:244 NKT:31 C:58 Bł:14 Sól:5	Energia:1915 B:87 T:65 W:244 NKT:29 C:58 Bł:23 Sól:5	Energia: 1434 B:52 T:55 W:181 NKT:25 C:48 Bł:15 Sól:4	Energia:1855 B:83 T:63 W:238 NKT:28 C:57 Bł:24 Sól:5

SOBOTA 12.04.2025

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) Pasta z pomidorów suszonych z dodatkiem sera typu feta 40g (MLE) Mortadela 40g (GLU,MLE) Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z pomidorów suszonych z dodatkiem sera typu feta 40g (MLE) Mortadela 40g (GLU,MLE) Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z pomidorów z dodatkiem twarogu 40g (MLE) Filet złocisty 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z pomidorów suszonych z dodatkiem sera typu feta 40g (MLE) Mortadela 40g (GLU,MLE) Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (GLU,MLE) Bułka weka 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z pomidorów z dodatkiem twarogu 20g (MLE) Filet złocisty 20g (GLU,MLE) Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z pomidorów suszonych z dodatkiem sera typu feta 40g (MLE) Mortadela 40g (GLU,MLE) Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąski	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko pieczone 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g(GLU) Pasta z soczewicy 40g Papryka 40g		Kefir 100ml (MLE)		
OBIAD	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie okraszone cebulką 6szt/50g (GLU,JAJ,MLE) Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Leczo warzywne 120g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Leczo warzywne 120g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie okraszone cebulką 6szt/50g (GLU,JAJ,MLE) Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 250ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie okraszone cebulką 4szt/50g (GLU,JAJ,MLE) Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie okraszone cebulką 6szt/50g (GLU,JAJ,MLE) Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml (MLE)			Kisiel owocowy 150g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU) Ser topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU) Ser topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250m	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g Serek śmietankowy 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU) Ser topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 20g (GLU) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU) Ser topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml
	Energia: 2189 B:73 T:106 W:241 NKT:50 C:41 Bł:17 Sól:4	Energia:2133 B:69 T:94 W:263 NKT:39 C:38 Bł:32 Sól:5	Energia:1924 B:72 T:68 W:264 NKT:33 C:51 Bł:19 Sól:3	Energia:2236 B:76 T:108 W:246 NKT:52 C:41 Bł:17 Sól:4	Energia:1594 B:52 T:77 W:181 NKT:38 C:25 Bł:17 Sól:3	Energia:2189 B:73 T:106 W:241 NKT:50 C:41 Bł:17 Sól:4

NIEDZIELA 13.04.2025

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) Kiełbaska na gorąco1szt Musztarda 5g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbaska na gorąco 1szt Musztarda 5g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbaska drobiowa na gorąco 1szt Ketchup 5g Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbaska na gorąco 1szt Musztarda 5g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbaska na gorąco 1szt Ketchup 5g Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 20g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbaska na gorąco 1szt Musztarda 5g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)
Przekąski	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek kanapkowy 40g **(**MLE) Ogórek 40g		Serek wiejski 150g (MLE)		
OBIAD	Grysikowa 350ml (MLE,SEL) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem żurawiny 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (MLE,SEL) Bitka drobiowa w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem żurawiny 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (MLE,SEL) Bitka drobiowa w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (MLE,SEL) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 250ml (MLE,SEL) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 80g Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem żurawiny 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (MLE,SEL) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem żurawiny 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek wiejski 150g (MLE)			Ciasto własnego wypieku (GLU,JAJ,MLE)	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Schab Bednarza 40g Rolada ustrzycka 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Schab Bednarza 40g Rolada ustrzycka 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Schab Bednarza 40g Pasta warzywna (wyrób własny) 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Schab Bednarza 40g Rolada ustrzycka 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 15g(MLE) Schab Bednarza 20g Rolada ustrzycka 20g (MLE) Ogórek zielony 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 15g(MLE) Schab Bednarza 40g Rolada ustrzycka 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia:2342 B:110 T:75 W:288 NKT:29 Bł:26 C:65 Sól:5	Energia:2590 B:124 T:92 W:293 NKT:38 C:53 Bł:39 Sól:6	Energia: 2181 B:97 T:60 W:295 NKT:20 C:66 Bł:23 Sól:5	Energia:2396 B:128 T:75 W:285 NKT:34 Bł:28 C:60 Sól:5	Energia:1772 B:69 T:68 W:210 NKT:27 Bł:21 C:39 Sól:4	Energia: 2342 B:110 T:75 W:288 NKT:29 Bł:26 C:65 Sól:5