PONIEDZIAŁEK 05.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka - 40g **(MLE, RYB)** Tyrolska 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka - 40g **(MLE, RYB)** Tyrolska 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka - 40g **(MLE, RYB)** Tyrolska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka - 40g **(MLE, RYB)** Tyrolska 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb słonecznikowy 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka - 20g **(MLE, RYB)** Tyrolska 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka - 40g **(MLE, RYB)** Tyrolska 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek wiejski 70g **(MLE)** Rukola 5g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ MLE,SEL)** Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (SOJ) 2szt Ziemniaki 200g Surówka colesław (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ MLE,SEL)** Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (SOJ) 2szt Ziemniaki 200g Surówka colesław (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ MLE,SEL)** Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (SOJ) 2szt Ziemniaki 200g Talarki cukinii na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ MLE,SEL)** Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (SOJ) 2szt Ziemniaki 200g Surówka colesław (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem 250g **(GLU, JAJ MLE,SEL)** Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (SOJ) 1szt Ziemniaki 100g Talarki cukinii na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem 350g **(GLU, JAJ MLE,SEL)** Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (SOJ) 2szt Ziemniaki 200g Surówka colesław (MLE) 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**			Krem czekoladowy z musem malinowym 150ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser twaróg chudy (MLE) 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser twaróg chudy (MLE) 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser twaróg chudy (MLE) 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser twaróg chudy (MLE) 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g Ser twaróg chudy (MLE) 20g Ogórek 30g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser twaróg chudy (MLE) 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml

	Energia:1991 B:96 T:82 W:218 NKT:32 C:56 Bł:23 S:6	Energia:2110 B:104 T:79 W:242 NKT:32 C:43 Bł:36 S:6	Energia:1972 B:96 T:74 W:233 NKT:32 C:56 Bł:18 S:6	Energia:2054 B:99 T:84 W:225 NKT:33 c:57 Bł:24 S:6	Energia:1457 B:67 T:63 W:156 NKT:28 C:49 Bł:20 S:4	Energia:1994 B:96 T:82 W:219 NKT:32 C:56 Bł:23 S:6

WTOREK 06.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 20g Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek 50g		Maślanka 100ml (**MLE)**		
OBIAD	Zupa grochowa 350g (SEL) Wegetariańska potrawka z soczewicą 120g Ryż biały 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g (SEL) Wegetariańska potrawka z soczewicą 120g Ryż brązowy 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana 350g (SEL) Wegetariańska potrawka z soczewicą 120g Ryż biały 200g Fasolka gotowana na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g (SEL) Wegetariańska potrawka z soczewicą 120g Ryż biały 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 250g (SEL) Wegetariańska potrawka z soczewicą 80g Ryż biały 100g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g (SEL) Wegetariańska potrawka z soczewicą 120g Ryż biały 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250 ml (aronia,

						truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Kalarepka 30g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pasta z zielonego groszku 50g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pasta z zielonego groszku 50g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pasta z zielonego groszku 50g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pasta z zielonego groszku 50g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pasta z zielonego groszku 20g Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z fileta z piersi kurczaka 40g Pasta z kalafiora 50g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
	Energia:2077 B:85 T:60 W:303 NKT:28 C:47 Bł:31 S:5	Energia:2102 B:84 T:57 W:311 NKT:25 C:32 Bł:39 S:6	Energia:2032 B:82 T:52 W:312 NKT:28 C:47 Bł:22 S:5	Energia:2113 B:89 T:60 W:307 NKT:28 C:48 Bł:32 S:6	Energia:1561 B:61 T:50 W:219 NKT:24 C:40 Bł:17 S:5	Energia:2060 B:83 T:60 W:297 NKT:28 C:48 Bł:31 S:5

ŚRODA 07.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g (**SOJ)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g (**SOJ)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g (**SOJ)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g (**SOJ)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 20g (**SOJ)** Szynka wiejska 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g (**SOJ)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka orzechów i pestek (ORZ) 50g	Mieszanka orzechów i pestek (ORZ) 50g	Mieszanka orzechów i pestek (ORZ) 50g	Mieszanka orzechów i pestek (ORZ) 50g	Arbuz 100g	Mieszanka orzechów i pestek (ORZ) 50g
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g **(GLU)** Tyrolska 50g Ogórek kiszony 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński - 350g **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 2szt **(GLU,JAJ,MLE)** Sos jogurtowy z koperkiem 50ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński - 350g **(MLE,SEL)** Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i szpinakiem 2szt **(GLU,JAJ,MLE)** Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński - 350g **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 2szt **(GLU,JAJ,MLE)** Sos jogurtowy z koperkiem 50ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński - 350g **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 2szt **(GLU,JAJ,MLE)** Sos jogurtowy z koperkiem 50ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński - 250g **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 2szt **(GLU,JAJ,MLE)** Sos jogurtowy z koperkiem 50ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński - 350g **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 2szt **(GLU,JAJ,MLE)** Sos jogurtowy z koperkiem 50ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**			Koktajl owocowy na maślance 150ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z kalafiora 40g Polędwica sopocka 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z kalafiora 40g Polędwica sopocka 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z kalafiora 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z kalafiora 40g Polędwica sopocka 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z kalafiora 20g Polędwica sopocka 20g Ogórek 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z kalafiora 40g Polędwica sopocka 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml
	Energia: 1948 B:85 T:67 W:249 NKT:28 C:63	Energia:2120 B:91 T:71 W:268 NKT:28 C:48	Energia:1977 B:86 T:67 W:258 NKT:28 C:65	Energia:1955 B:90 T:68 W:243 NKT:29 C:63	Energia:1519 B:69 T:54 W:188 NKT:25 C:51	Energia:1905 B:86 T:66 W:239 NKT:28 C:63

	Bł:30 S:6	Bł:37 S:7	Bł:23 S:6	Bł:33 S:6	Bł:18 S:5	Bł:33 S:6

CZWARTEK 08.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku - 350g **(MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina wieprzowa 40g Twarożek Domowy grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina wieprzowa 40g Twarożek Domowy grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g Twarożek Domowy grani 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 350g **(MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina wieprzowa 40g Twarożek Domowy grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 250g **(MLE)** Chleb słonecznikowy 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 20g Twarożek Domowy grani 20g **(MLE)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku - 350g **(MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g Twarożek Domowy grani 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa wiosenna 350g **(SEL)** Kotlety drobiowe z mięsa mielonego 80g **(JAJ)** Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g **(SEL)** Kotlety drobiowe z mięsa mielonego 80g **(JAJ)** Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 100g Kompot b/c 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g **(SEL)** Kotlety drobiowe z mięsa mielonego 80g **(JAJ)** Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g **(SEL)** Kotlety drobiowe z mięsa mielonego 80g **(JAJ)** Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 250g **(SEL)** Kotlety drobiowe z mięsa mielonego 60g **(JAJ)** Ziemniaki, gotowane 100g Brokuły, gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g **(SEL)** Kotlety drobiowe z mięsa mielonego 80g **(JAJ)** Ziemniaki, gotowane 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**			Wafelek 1 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Filet wędzony 40g Sałatka makaronowa z	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Filet wędzony 40g Sałatka z makaronem	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Filet wędzony 40g Sałatka makaronowa z	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Filet wędzony 40g Sałatka makaronowa z kukurydzą,	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Filet wędzony 20g Sałatka makaronowa z	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Filet wędzony 40g Sałatka makaronowa z

	kukurydzą, pomidorkami, mozzarellą i ogórkiem 80g **(GLU, MLE)** Herbata czarna 250ml	pełnoziarnistym i mozzarellą 80g **(GLU, MLE)** Herbata czarna b/c 250ml	jarzynką gotowaną i mozzarellą 80g **(GLU, MLE)** Herbata czarna 250ml	pomidorkami, mozzarellą i ogórkiem 80g **(GLU, MLE)** Herbata czarna 250ml	kukurydzą, pomidorkami, mozzarellą i ogórkiem 60g **(GLU, MLE)** Herbata czarna 250ml	kukurydzą, pomidorkami, mozzarellą80g **(GLU, MLE)** Herbata czarna 250ml
	Energia:1921 B:92 T:59 W:254 NKT:25 C:53 Bł:29 S:6	Energia: 2018 B:96 T:55 W:278 NKT:24 C:40 Bł:37 S:6	Energia:1947 B:89 T:54 W:277 NKT:25 C:56 Bł:21 S:5	Energia:1981 B:96 T:61 W:260 NKT:26 C:55 Bł:28 S:6	Energia:1512 B:64 T:51 W:199 NKT:22 C:47 Bł:18 S:3	Energia:1901 B:88 T:58 W:256 NKT:25 C:55 Bł:28 S:4

PIĄTEK 09.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Ser topiony 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Ser topiony 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50 Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Ser topiony 40g **(MLE)** Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 250g **(MLE)** Chleb żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 20g Ser topiony y 20g **(MLE)** Ogórek 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKI	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Rzodkiewka 50g		Maślanka 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, JAJ)** Ryba w panierce 80g **(GLU,JAJ,RYB)** Zlemniaki 200g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, JAJ)** Ryba pieczona 80g **(RYB)** Ziemniaki 200g	Rosół z makaronem 350g **(GLU, JAJ)** Ryba pieczona 80g **(RYB)** Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 100g	Rosół z makaronem 350g **(GLU, JAJ)** Ryba w panierce 80g **(GLU,JAJ,RYB)**	Rosół z makaronem 250g **(GLU, JAJ)** Ryba w panierce 60g **(GLU,JAJ,RYB)**	Rosół z makaronem 350g **(GLU, JAJ)** Ryba w panierce 80g **(GLU,JAJ,RYB)** Ziemniaki 200g

	Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Ziemniaki 100g Surówka z kiszonej kapusty 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	gotowane 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Ciasto (wypiek własny) 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt **(JAJ)** Sos tatarski 10g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt **(JAJ)** Szynka wiejska 40g **(** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt **(JAJ)** Sos tatarski 10g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt **(JAJ)** Sos tatarski 10g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jaja gotowane 1szt **(JAJ)** Szynka wiejska 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt **(JAJ)** Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
	Energia:1966 B:82 T:73 W:249 NKT:31 C:50 Bł:31 S:6	Energia:1980 B:84 T:68 W:253 NKT:29 C:36 Bł:37 S:6	Energia:1875 B:80 T:62 W:251 NKT:28 C:50 Bł:22 S:5	Energia:1963 B:85 T:69 W:253 NKT:32 C:50 Bł:31 S:6	Energia:1550 B:60 T:58 W:197 NKT:28 C:44 Bł:17 S:4	Energia:1828 B:79 T:58 W:248 NKT:26 C:50 Bł:31 S:6

SOBOTA 10.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Hummus pomidorowy 40g **(SEZ)** Papryka 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Hummus pomidorowy 40g **(SEZ)** Papryka 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) chudy 40g **(MLE)** Hummus pomidorowy 40g **(SEZ)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 350g**(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g **(MLE)** Hummus pomidorowy 40g **(SEZ)** Papryka 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 20g **(MLE)** Hummus pomidorowy 20g **(SEZ)** Papryka 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser twarogowy (twaróg) chudy 40g **(MLE)** Hummus pomidorowy 40g **(SEZ)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Banan 1szt	Sok warzywny 250ml	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa szpinakowa 350g **(SEL)** Wątróbka z cebulką i jabłkiem 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 350g **(SEL)** Wątróbka z cebulką 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 350g **(SEL)** Duszona wątróbka z jabłkiem 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 350g **(SEL)** Wątróbka z cebulką i jabłkiem 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 250g **(SEL)** Pampuchy z polewą owocową na ciepło 2szt (GLU,JAJ,MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szpinakowa 350g **(SEL)** Wątróbka z cebulką i jabłkiem 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**			Kisiel owocowy 150g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy, naturalny 40g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy, naturalny 40g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy, naturalny 40g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy, naturalny 40g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb słonecznikowy 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy, naturalny 20g **(MLE)** Pasztet sojowy 20g **(SOJ)** Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy, naturalny 40g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml

	Energia:2080 B:99 T:81 W:239 NKT:32 C:57 Bł:27 S:4	Energia:2264 B:104 T:83 W:274 NKT:30 C:36 Bł:43 S:5	Energia:2106 B:101 T:75 W:261 NKT:31 C:57 Bł:21 S:4	Energia:2130 B:103 T:83 W:244 NKT:33 C:57 Bł:27 S:4	Energia:1632 B:52 T:55 W:234 NKT:25 C:49 Bł:17 S:**3**	Energia:2103 B:101 T:79 W:251 NKT:31 C:58 Bł:23 S:4

NIEDZIELA 11.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku - 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 60g **(JAJ, MLE)** Pomidor 30g Rukola 5g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku – 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica bez szczypiorku 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml
PRZEKĄSKI	Gruszka 1szt	Jabłko 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL)** Schab pieczony w sosie 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL)** Schab pieczony w sosie 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL)** Schab pieczony w sosie 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL)** Schab pieczony w sosie 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia,	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 250g **(SEL)** Schab pieczony w sosie 100g Ziemniaki - 100g Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml (aronia,	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL)** Schab pieczony w sosie 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g

	Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	truskawka, śliwka, jabłko)	truskawka, śliwka, jabłko)	Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**			Chrupki kukurydziane 30g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Schab wędzony 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Schab wędzony 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Schab wędzony 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Schab wędzony 20g Pasta warzywna 20g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 40g Herbata czarna 250ml
	Energia:2175 B:99 T:70 W:287 NKT:27 C:68 Bł:32 S:6	Energia:2251 B:101 T:72 W:290 NKT:24 C:52 Bł:36 S:6	Energia:2189 B:97 T:69 W:296 NKT:27 C:70 Bł:25 S:6	Energia:2235 B:103 T:72 W:294 NKT:28 C:69 Bł:32 S:6	Energia:1694 B:75 T:59 W:233 NKT:25 C:57 Bł:19 S:5	Energia:2158 B:97 T:69 W:287 NKT:27 C:68 Bł:31 S:6