PONIEDZIAŁEK 19.05.2025

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)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 20g Twarożek Grani 20g **(MLE)** Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka pieczona 20g Twarożek Grani 20g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Winogron 80g	Pomarańcz ½ szt	Winogron 80g	Winogron 80g	Winogron 80g	Winogron 80g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek świeży 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem 350ml **(GLU,SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g Ziemniaki 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem 350ml **(GLU,SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g Ziemniaki 200g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem 350ml **(GLU,SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g Ziemniaki 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem 350ml **(GLU,SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g Ziemniaki 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem 250ml **(GLU,SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 100g Ziemniaki 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem 350ml **(GLU,SEL)** Leczo warzywne z ciecierzycą 120g Ziemniaki 200g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**			Chrupki kukurydziane 30g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i awokado 40g **(MLE)** Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i awokado 40g **(MLE)** Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i awokado 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i awokado 40g **(MLE)** Filet wędzony z piersi kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i awokado 20g **(MLE)** Szynka z indyka 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i awokado 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml Energia:1854

	Energia:1896 B:83 T:56 W:281 NKT:24 C:53 Bł:34 S:5	Energia:1977 B:86 T:56 W:294 NKT:23 C:34 Bł:40 S:5	Energia:1884 B:82 T:51 W:290 NKT:24 C:55 Bł:26 S:5	Energia:1956 B:87 T:58 W:287 NKT:26 C:54 Bł:33 S:5	Energia:1429 B:55 T:44 W:216 NKT:21 C:42 Bł:25 S:4	B:81 T:52 W:281 NKT:23 C:52 Bł:33 S:5

WTOREK 20.05.2025

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 żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt Majonez 5g Schab z liściem 40g Papryka 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt Majonez 5g Schab z liściem 40g Papryka 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt Schab z liściem 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt Majonez 5g Schab z liściem 40g Papryka 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250g **(MLE)** Chleb żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt Schab z liściem 20g Papryka 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt Majonez 5g Schab z liściem 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Melon 100g	Borówki 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek wiejski (MLE) 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		

OBIAD	Krem z pomidorów z bazylią 350ml (MLE,SEL) Klopsy w sosie koperkowym 120g Kasza gotowana 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pomidorów z bazylią 350ml (MLE,SEL) Klopsy w sosie koperkowym 120g Kasza gotowana 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pomidorów z bazylią 350ml (MLE,SEL) Klopsy w sosie koperkowym 120g Kasza gotowana 200g Warzywa gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pomidorów z bazylią 350ml (MLE,SEL) Klopsy w sosie koperkowym 120g Kasza gotowana 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pomidorów z bazylią 250ml (MLE,SEL) Klopsy w sosie koperkowym 100g Kasza gotowana 100g Surówka letnia 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pomidorów z bazylią 350ml (MLE,SEL) Klopsy w sosie koperkowym 120g Kasza gotowana 200g Surówka letnia 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**			Budyń 150g (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet drobiowy 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml Energia:2254 B:83 T:92 W:265 NKT:27 C:42 Bł:28 S:6	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet drobiowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml Energia:2304 B:86 T:89 W:279 NKT:25 C:32 Bł:39 S:6	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta brokułowa 40g **(JAJ, GOR)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml Energia:2257 B:85 T:90 W:277 NKT:27 C:40 Bł:25 S:4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet drobiowy 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml Energia:2291 B:87 T:92 W:270 NKT:28 C:42 Bł:29 S:6	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta brokułowa 20g **(JAJ, GOR)** Pasztet drobiowy 20g **(MLE)** Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml Energia:1634 B:64 T:72 W:178 NKT:26 C:39 Bł:18 S:4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z białej fasoli 40g Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml Energia:2243 B:84 T:90 W:267 NKT:28 C:41 Bł:28 S:6

ŚRODA 21.05.2025

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 graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 20g Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Kalarepa 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa koperkowa 350g Ryż z jabłkiem i polewą na bazie jogurtu i cynamonu 350g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 350g Bitka w sosie 250g Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 350g Ryż z jabłkiem i polewą na bazie jogurtu i cynamonu 350g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 350g Ryż z jabłkiem i polewą na bazie jogurtu i cynamonu 350g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 250g Ryż z jabłkiem i polewą na bazie jogurtu i cynamonu 250g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa koperkowa 350g Ryż z jabłkiem i polewą na bazie jogurtu i cynamonu 350g **(MLE)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**			Mieszanka orzechów (ORZ) 30g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml Energia:1933 B:82	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml Energia:2269 B:91	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml Energia:1930 B:74	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml Energia:1982 B:85	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 20g Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Ogórek 30g Rukola 5g Herbata czarna 250ml Energia:1576 B:59 T:67	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml Energia:1856 B:74 T:62

	T:68 W:245 NKT:35 C:56 Bł:36 S:5	T:72 W:299 NKT:33 C:36 Bł:45 S:6	T:63 W:266 NKT:32 C:60 Bł:23 S:5	T:70 W:249 NKT:36 C:56 Bł:36 S:5	W:179 NKT:29 C:44 Bł:21 S: 4	W:246 NKT:32 C:57 Bł:36 S:5

CZWARTEK 22.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 20g **(MLE)** Szynka z liściem 20g Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Twaróg krojony 40g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Banan 1szt	Truskawki 100g	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta warzywna 60g Papryka konserwowa 40g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony pieczony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński 250g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 60g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 100g Surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński 350g **(MLE, SEL)** Kotlet mielony 80g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**			Pudding z nasionami chia i musem 150g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50 Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb słonecznikowy 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 20g Hummus 20g **(SEZ)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z kotła 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 40g Herbata czarna 250m

	Energia:1921 B:92 T:57 W:264 NKT:26 C:63 Bł:27 S:5	Energia:1925 B:95 T:52 W:269 NKT:23 C:44 Bł:40 S:5	Energia:1909 B:89 T:52 W:273 NKT: 26 C:62 Bł:25 S:5	Energia:1989 B:97 T:59 W:272 NKT:27 C:65 Bł:27 S:5	Energia:1560 B:69 T:53 W:202 NKT:24 C:54 Bł:22 S:3	Energia:1919 B:92 T:57 W:265 NKT:26 C:83 Bł:27 S:5

PIĄTEK 23.05.2025

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)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 40g **(JAJ, MLE)** Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z jaja i wędliny 80g **(JAJ, MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z soczewicy 40g Ogórek 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Ryba w panierce 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Ryba w panierce 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 250g **(MLE)** Ryba w panierce 60g Ziemniaki 100g Brokuł na Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE)** Ryba w panierce 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**			Kruche ciasteczka 3szt	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Ogórki konserwowe 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Ogórki konserwowe 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Ogórki konserwowe 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g Pasta kalafiorowa 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Pasta kalafiorowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml

	Energia:1968 B:79 T:65 W:269 NKT:25 C:53 Bł:26 S:6	Energia:2063 B:81 T:62 W:294 NKT:22 C:37 Bł:33 S:6	Energia:1959 B:82 T:61 W:276 NKT:25 C:51 Bł:23 S:5	Energia:2005 B:82 T:65 W:273 NKT:25 C:53 Bł:27 S:6	Energia:1571 B:57 T:57 W:210 NKT:25 C:36 Bł:21 S:4	Energia:1962 B:79 T:65 W:268 NKT:25 C:52 Bł:27 S:6

SOBOTA 24.05.2025

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)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g Serek Bieluch 20g **(MLE)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKI	Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy b/c 150g	Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy 150g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (MLE,SEL) Placki ziemniaczano-cukiniowe 2szt **(GLU, JAJ)** Jogurt naturalny 50ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (MLE,SEL) Filet w sosie 120g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (MLE,SEL) Filet w sosie 120g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (MLE,SEL) Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g **(GLU, JAJ)** Jogurt naturalny 50ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 250g (MLE,SEL) Placki ziemniaczano-cukiniowe 2szt Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (MLE,SEL) Placki ziemniaczano-cukiniowe 350g **(GLU, JAJ)** Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**			Chrupki kukurydziane 30g	
KOLACJA	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 20g Serek wiejski 20g **(MLE)** Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml

	Energia:1901 B:83 T:54 W:278 NKT:27 C:43 Bł:32 S:6	Energia:1956 B:98 T:49 W:267 NKT:23 C:25 Bł:37 S:6	Energia:1899 B:88 T:50 W:270 NKT:27 C:43 Bł:24 S:5	Energia:1938 B:87 T:55 W:283 NKT:27 C:43 Bł:32 S:6	Energia:1410 B:54 T:43 W:206 NKT:23 C:31 Bł:22 S:5	Energia:1898 B:83 T:54 W:278 NKT:27 C:43 Bł:32 S:6

NIEDZIELA 25.05.2025

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 graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Szczypiorek 5g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Szczypiorek 5g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Serek kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Ogórek 50g Szczypiorek 5g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jaglane na mleku 250g **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 20g **(MLE)** Ogórek 30g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jaglane na mleku 350g **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówki z kurczaka 1szt **(GLU, MLE, SOJ, SEL)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml
PRZEKĄSKA	Pomarańcz ½	Pomarańcz ½	Pomarańcz ½	Pomarańcz ½	Pomarańcz ½	Pomarańcz ½
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta z ciecierzycy 40g Rzodkiewka 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Indyk w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350ml **(MLE)** Indyk w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Indyk w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Cukinia na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Indyk w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml **(MLE)** Indyk w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Cukinia na ciepło 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml **(MLE)** Indyk w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**			Ciasto (własny wypiek) 60g	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 80g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 80g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 80g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g	Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 60g **(MLE, RYB)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z brokuła i tuńczyka 60g **(MLE, RYB)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Sałatka z tuńczyka pomidora 80g **(MLE, RYB)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml

	Herbata czarna 250ml Energia:2004 B:94 T:75 W:247 NKT:32 C:66 Bł:22 S:6	 Energia:2080 B:96 T:72 W:267 NKT:30 C:52 Bł:30 S:6	Herbata czarna 250ml Energia:1927 B:92 T:74 W:255 NKT:27 C:67 Bł:21 S:6	 Energia:2055 B:97 T:77 W:252 NKT:33 C:67 Bł:22 S:6	 Energia:1587 B:77 T:62 W:198 NKT:28 C:51 Bł:18 S:6	 Energia:2005 B:94 T:75 W:248 NKT:32 C:67 Bł:22 S:6