PONIEDZIAŁEK 26.05.2025

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 wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250g **(MLE)** Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 20g Pasta warzywna 20g Rzodkiewka 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g **(MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka miodowa 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Gruszka 1szt	Mandarynka 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt	Gruszka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Serek grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa wiosenna 350g (MLE,SEL) Łazanki z młodej kapusty z kiełbasą 350g (GLU,JAJ) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g (MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty łazanki z młodej kapusty z kiełbasą 350g (GLU,JAJ) Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g (MLE,SEL) Łazanki z młodej kapusty z kiełbasą 350g (GLU,JAJ) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g (MLE,SEL) Łazanki z młodej kapusty z kiełbasą 350g (GLU,JAJ) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 250g (MLE,SEL) Łazanki z młodej kapusty z kiełbasą 250g (GLU,JAJ) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna 350g (MLE,SEL) Łazanki z młodej kapusty z kiełbasą 350g (GLU,JAJ) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**			Kefir (MLE) 100ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml Energia:2045	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml Energia:2060 B:87	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g Twarożek Grani 20g **(MLE)** Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml Energia:1455 B:54	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g Twarożek Grani 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml Energia:2011

	Energia:2010 B:84 T:61 W:275 NKT:26 C:52 Bł:26 S:6	Energia:2076 B:89 T:63 W:281 NKT:22 C:27 Bł:30 S:6	B:84 T:60 W:285 NKT:26 C:55 Bł:17 S:6	T:63 W:280 NKT:27 C:51 Bł:26 S:6	T:49 W:169 NKT:23 C:42 Bł:14 S:4	B:83 T:61 W:276 NKT:26 C:52 Bł:27 S:5

WTOREK 27.05.2025

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 pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 20g Twaróg krojony 20g **(MLE)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Marchewkowa pasta z ciecierzycy z jabłkiem 40g Twaróg krojony 40g **(MLE)** Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Sok tłoczony 250ml	Sok tłoczony 250ml	Sok tłoczony 250ml	Sok tłoczony 250ml	Sok tłoczony 1szt	Sok tłoczony 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasztet sojowy (SOJ) 40g Kalarepa 50g		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Bakłażan faszerowany kaszą i warzywami z sosem koperkowym na jogurcie 1szt	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Bakłażan faszerowany kaszą i warzywami z sosem koperkowym na jogurcie 1szt	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Bakłażan faszerowany kaszą i warzywami z sosem koperkowym na jogurcie 1szt	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Bakłażan faszerowany kaszą i warzywami z sosem koperkowym na jogurcie 1szt Kompot 250ml (aronia, truskawka,	Zupa kalafiorowa 250g **(MLE, SEL)** Bakłażan faszerowany kaszą i warzywami z sosem koperkowym na jogurcie 1szt Kompot 250ml (aronia, truskawka,	Zupa kalafiorowa 350g **(MLE, SEL)** Bakłażan faszerowany kaszą i warzywami z sosem koperkowym na jogurcie 1szt

	Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	śliwka, jabłko)	śliwka, jabłko)	Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**			Wafelek 1szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 5g Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:1985 B:78 T:61 W:276 NKT:28 C:69 Bł:26 S:4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 5g Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml Energia:2053 B:82 T:61 W:285 NKT:26 C:53 Bł:40 S:5	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt (JAJ) Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:2020 B:77 T:62 W:282 NKT:29 C:70 Bł:21 S:4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 5g Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:2045 B:82 T:63 W:282 NKT:30 C:69 Bł:26 S:4	Chleb graham 70 g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt (JAJ) Filet z kurczaka 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:1529 B:56 T:55 W:213 NKT:25 C:49 Bł:20 S:3	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt (JAJ) Majonez 5g Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml Energia:1984 B:77 T:61 W:276 NKT:28 C:69 Bł:26 S:4

ŚRODA 28.05.2025

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 żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(MLE)** Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 20g **(MLE)** Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i tuńczyka 80g **(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)** Hummus 40 **(SEZ)** Rzodkiewka 50g		Maślanka 100g **(MLE)**		
OBIAD	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Kotlet schabowy z pieczarkami 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Bitka w sosie 80g **(GLU)** Ziemniaki 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Ziemniaczanka 350g **(MLE, GLU, SEL)** Bitka w sosie **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Kotlet schabowy z pieczarkami 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały 250g **(MLE, GLU, SEL)** Kotlet schabowy 60g **(GLU)** Ziemniaki puree 100g Surówka z buraków 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz biały 350g **(MLE, GLU, SEL)** Bitka w sosie 80g **(GLU)** Ziemniaki puree 200g Surówka z buraków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka 100g **(MLE)**			Pudding z kaszy jaglanej 150g (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:1960 B:84 T:55	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml Energia:2063 B:79 T:51	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:1981 B:71 T:59	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:2071 B:88 T:64	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 20g **(SEZ)** Szynka z indyka 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml Energia:1443 B:57 T:55 W:176	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g **(SEZ)** Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml Energia:1987 B:77 T:55 W:273

	W:271 NKT:24 C:52 Bł:21 S:6	W:296 NKT:21 C:46 Bł:34 S:6	W:274 NKT:25 C:62 Bł:20 S:4	W:277 NKT:25 C:53 Bł:21 S:6	NKT:21 C:47 Bł:18 S:4	NKT:25 C:59 Bł:21 S:6

CZWARTEK 29.05.2025

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 słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g **(MLE)** Chleb słonecznikowy 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 20g Serek Bieluch 20g **(MLE)** Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350g **(MLE)** Chleb słonecznikowy 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z piersi kurczaka 40g Serek Bieluch 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g 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	Mieszanka orzechów i pestek (ORZ) 30g	Mieszanka orzechów i pestek (ORZ) 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Pomidor 50g		Kefir 100g **(MLE)**		
OBIAD	Zupa grochowa 350g (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana 350g (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Brokuły gotowane 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa 350g (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana 250g (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym 100g **(MLE, GLU)** Ryż biały 100g Brokuły gotowane 60g **(MLE, SEL)** Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana 350g (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym 120g **(MLE, GLU)** Ryż biały 200g Surówka zkapusty pekińskiej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)

PODWIECZOREK		Kefir 100g **(MLE)**			Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:2191 B:91 T:80 W:271 NKT:28 C:35 Bł:31 S:5	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml Energia:2194 B:95 T:75 W:280 NKT:26 C:20 Bł:41 S:5	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:2159 B:83 T:74 W:293 NKT:28 C:39 Bł:24 S:5	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:2241 B:94 T:82 W:276 NKT:29 C:35 Bł:31 S:5	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 20g Szynka pieczona 20g Papryka 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:1595 B:53 T:58 W:218 NKT:24 C:37 Bł:20 S:4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml Energia:2136 B:81 T:79 W:273 NKT:28 C:35 Bł:33 S:5

PIĄTEK 30.05.2025

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 wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250g **(GLU, MLE)** Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g Pasta z soczewicy 20g **(MLE)** Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 350g **(GLU, MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g Pasta z soczewicy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
PRZEKĄSKA	Truskawki 80g	Truskawki 80g	Truskawki 80g	Truskawki 80g	Truskawki 80g	Truskawki 80g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g **(GLU)** Pasta brokułowa **(MLE)**		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**		

		Kalarepa 50g				
OBIAD	Rosół z makaronem 350g (GLU,JAJ,SEL) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem 6szt Polewa jogurtowa z koperkiem 50ml (GLU,JAJ,MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (GLU,JAJ,SEL) Kurczak ze szpinakiem i twarogiem 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (GLU,JAJ,SEL) Kurczak ze szpinakiem i twarogiem 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (GLU,JAJ,SEL) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem 6szt Polewa jogurtowa z koperkiem 50ml (GLU,JAJ,MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g (GLU,JAJ,SEL) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem 4szt Polewa jogurtowa z koperkiem 50ml (GLU,JAJ,MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (GLU,JAJ,SEL) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem 6szt Polewa jogurtowa z koperkiem 50ml (GLU,JAJ,MLE) Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g **(MLE)**			Croissant 1szt (GLU,MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:2010 B:87 T:67 W:278 NKT:27 C:48 Bł:31 S:6	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml Energia:1985 B:94 T:54 W:293 NKT:21 C:30 Bł:42 S:5	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:1919 B:92 T:54 W:279 NKT:24 C:45 Bł:25 S:4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:2070 B:91 T:69 W:284 NKT:28 C:49 Bł:31 S:6	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 20g Hummus 20g **(SEZ)** Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml Energia:1560 B:59 T:59 W:206 NKT:27 C:42 Bł:21 S:4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 40g Hummus 40g **(SEZ)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml Energia:2012 B:86 T:67 W:279 NKT:27 C:49 Bł:31 S:6

SOBOTA 31.05.2025

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) Serek wiejski 40g (MLE) Schab benedykta 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Schab benedykta 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Schab benedykta 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Schab benedykta 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (GLU,MLE) Bułka weka 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 20g (MLE) Schab benedykta 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 40g (MLE) Schab benedykta 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąski	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g(GLU) Pasta z soczewicy 40g Ogórek 40g		Kefir 100ml (MLE)		
OBIAD	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem z polewą owocową 350g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem z kąskami kurczaka i warzywami 350g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z sosem z kąskami kurczaka i warzywami 350g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem z polewą owocową 350g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 250ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem z polewą owocową 250g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Marchewkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem z polewą owocową 350g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml (MLE)			Kisiel owocowy 150g	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński (wyrób własny) 40g Polędwica sopocka 40g Ogórek konserwowy 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński (wyrób własny) 40g Polędwica sopocka 40g Ogórek konserwowy 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński (wyrób własny) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński (wyrób własny) 40g Polędwica sopocka 40g Ogórek konserwowy 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 20g Polędwica sopocka 20g Ogórek konserwowy 30g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński (wyrób własny) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml

	Energia:2131 B:88 T:70 W:287 NKT:32 C:56 Bł:26 S:5	Energia:2206 B:95 T:71 W:299 NKT:28 C:39 Bł:31 S:6	Energia:2048 B:90 T:68 W:273 NKT:30 C:55 Bł:21 S:4	Energia:2178 B:91 T:72 W:291 NKT:33 C:55 Bł:26 S:5	Energia:1616 B:59 T:57 W:218 NKT:24 C:42 Bł:15 S:4	Energia:2128 B:88 T:70 W:287 NKT:32 C:55 Bł:26 S:4

NIEDZIELA 01.06.2025

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 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 60g **(MLE,JAJ)** Filet złocisty 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Płatki owsiane na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica 60g **(MLE,JAJ)** Filet złocisty 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Płatki owsiane na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 60g **(MLE,JAJ)** Filet złocisty 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica 40g **(MLE,JAJ)** Filet złocisty 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Płatki owsiane na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Jajecznica 60g **(MLE,JAJ)** Filet złocisty 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**
Przekąski	Pomarańcz 1/2szt	Pomarańcz 1/2szt	Pomarańcz 1/2szt	Pomarańcz 1/2szt	Pomarańcz 1/2szt	Pomarańcz 1/2szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Serek kanapkowy 40g Pomidor 40g		Kefir 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Grysikowa 350ml **(zawiera GLU,MLE,SEL)** Pieczeń w sosie warzywnym 120g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(zawiera GLU,MLE,SEL)** Pieczeń w sosie warzywnym 120g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Grysikowa 350ml **(zawiera GLU,MLE,SEL)** Pieczeń w sosie warzywnym 120g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Grysikowa 350ml **(zawiera GLU,MLE,SEL)** Pieczeń w sosie warzywnym 120g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Grysikowa 250ml **(zawiera GLU,MLE,SEL)** Pieczeń w sosie warzywnym 100g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Grysikowa 350ml **(zawiera GLU,MLE,SEL)** Pieczeń w sosie warzywnym 120g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m
PODWIECZOREK		Kefir 100ml **(MLE)**			Ciasto własnego wypieku 60g **(GLU,JAJ,MLE)**	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 15g(**MLE)** Pasta z kalafiora (wyrób własny) 50g Szynka miodowa 40g Rukola 5g	Chleb wieloziarnisty 100g (**GLU)** Masło 15g**(MLE)** Pasta z kalafiora (wyrób własny) 50g Szynka miodowa 40g Rukola 5g	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g(MLE) Pasta z kalafiora (wyrób własny) 50g Szynka miodowa 40g Rukola 5g	Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU)** Masło 15g(**MLE**) Pasta z kalafiora (wyrób własny) 50g Filet z kurczaka 40g Rukola 5g	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 15g(**MLE)** Pasta z kalafiora (wyrób własny) 20g Szynka miodowa 20g Rukola 5g	Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU)** Masło 15g(**MLE**) Pasta z kalafiora (wyrób własny) 50g Szynka miodowa 40g

	Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2135 B 90 T 70 W 262 NKT 26 Bl 25 C 57 S 6	Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2173 B 98 T 67 W 268 NKT 22 Bl 29 C 41 S 6	Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2120 B 89 T 71 W 272 NKT 25 Bl 19 C 59 S 5	Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2140 B 96 T 66 W 266 NKT 26 Bl 25 C 57 S 6	Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1672 B 62 T 58 W 200 NKT 20 Bl 18 C 43 S 4	Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2121 B 90 T 69 W 261 NKT 25 Bl 25 C 57 S 5