PONIEDZIAŁEK 02.06.2025

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)** Polędwica sopocka 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Ser biały 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Chleb żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 20g Szpinak baby 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser żółty 50g **(MLE)** Pomidor 40g Herbata z cytryną 250ml
Przekąska	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus 50g (SEZ)		Maślanka 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml **(MLE,SEL)** Makaron świderki z indykiem w sosie kremowym 350g **(GLU,JAJ,MLE)** Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml **(MLE,SEL)** Makaron świderki z indykiem w sosie kremowym 350g **(GLU,JAJ,MLE)** Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 350ml **(MLE,SEL)** Makaron świderki z indykiem w sosie kremowym 350g **(GLU,JAJ,MLE)** Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml **(MLE,SEL)** Makaron świderki z indykiem w sosie kremowym 350g **(GLU,JAJ,MLE)** Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 250ml **(MLE,SEL)** Makaron świderki z indykiem w sosie kremowym 250g **(GLU,JAJ,MLE)** Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Jarzynowa 350ml **(MLE,SEL)** Makaron świderki z indykiem w sosie kremowym 350g **(GLU,JAJ,MLE)** Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Wafelek 1szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (**GLU)** Masło 15g (**MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Schab pieczony 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Schab pieczony 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE**) Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Schab pieczony 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (**GLU)** Masło 15g (**MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Schab pieczony 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 20g **(SOJ)** Schab pieczony 20g Papryka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet sojowy 40g **(SOJ)** Schab pieczony 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia 1951 B 96 T 56 W 264 NKT 23 Bl 26 C 45 S 5	Energia 2030 B 99 T 60 W 289 NKT 21 Bl 35 C 29 S 6	Energia 1999 B 98 T 57 W 296 NKT 26 Bl 19 C 46 S 4	Energia 2002 B 100 T 56 W 269 NKT 24 Bl 26 C 45 S 5	Energia 1498 B 68 T 46 W 201 NKT 22 Bl 20 C 35 S 3	Energia 2011 B 98 T 61 W 272 NKT 24 Bl 28 C 45 S 4

WTOREK 03.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa 40g Twaróg chudy plaster 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa 40g Twaróg chudy plaster 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g (**GLU**) Masło 15g **(MLE**) Szynka drobiowa 40g Twaróg chudy plaster 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa 40g Twaróg chudy plaster 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 20g Twaróg chudy plaster 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g Twaróg chudy plaster 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata owocowa bez cukru 250ml
Przekąski	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml	Sok pomidorowy 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Pasta brokułowa 40g Ogórek 40g		Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml **(MLE, SEL)** Placuszki jogurtowe z polewą jogurtowo malinową 2szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (**MLE, SEL)** Filet w sosie 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml **(MLE, SEL)** Filet w sosie 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350m**l (MLE, SEL)** Placuszki jogurtowe z polewą jogurtowo malinową 2szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 250ml **(MLE, SEL)** Placuszki jogurtowe z polewą jogurtowo malinową 2szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml **(MLE, SEL)** Placuszki jogurtowe z polewą jogurtowo malinową 2szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)**			Pomarańcz ½ szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (**GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 20g Serek wiejski 20g **(MLE)** Pomidor 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka z liściem 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia 1949 B 87 T 64 W 249 NKT 33 C 35 Bl 26 S 6	Energia 1950 B 95 T 57 W 257 NKT 25 C 23 Bl 35 S 6	Energia 1915 B 86 T 53 W 258 NKT 25 C 39 Bl 18 S 6	Energia 2001 B 92 T 67 W 260 NKT 34 C 41 Bl 29 S 6	Energia 1499 B 60 T 53 W 200 NKT 28 C 43 Bl 21 S 5	Energia 1901 B 85 T 63 W 254 NKT 32 C 42 Bl 29 S 6

ŚRODA 04.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml **(GLU MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ)** Filet złocisty 40g **(GOR)** Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ)** Filet złocisty 40g **(GOR)** Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml **(GLU MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Filet złocisty 40g **(GOR)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml **(GLU MLE)** Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ)** Filet złocisty 40g **(GOR)** Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml **(GLU MLE)** Chleb pszenny 70g (**GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 20g **(JAJ)** Filet złocisty 20g **(GOR)** Ogórek 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml **(GLU MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Filet złocisty 40g **(GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąski	Banan 1szt	Pomarańcz ½ szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g (GLU) Pasta z warzyw 60g		Kefir 100 ml **(MLE)**		
OBIAD	Grochowa 350ml **(MLE,SEL)** Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 350ml **(MLE,SEL)** Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 350ml (**MLE,SEL)** Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 350ml **(MLE,SEL)** Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 250ml **(MLE,SEL)** Pałki z kurczaka 1 szt Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Wiosenna 350ml **(MLE,SEL)** Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml **(MLE)**			Soczek z rurką 1szt	
KOLACJA	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g Tyrolska 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g Tyrolska 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g Tyrolska 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g Tyrolska 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 20g Tyrolska 20g Pomidor 20g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Hummus 40g Tyrolska 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata owocowa 250ml

	Energia 2086 B 95 T 79 W 244 NKT 28 C 49 Bl 21 S 6	Energia 2200 B 96 T 83 W 264 NKT 27 C 32 Bl 29 S 6	Energia 2100 B 92 T 79 W 268 NKT 29 C 57 Bl 15 S 6	Energia 2185 B 93 T 82 W 264 NKT 30 C 55 Bl 21 S 6	Energia 1516 B 53 T 56 W 198 NKT 23 C 59 Bl 16 S 4	Energia 2135 B 90 T 80 W 260 NKT 29 C 55 Bl 21 S 6

CZWARTEK 05.06.2025

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)** Pasztet drobiowy 40g Ser salami 40g **(MLE)** Ogórek konserwowy 50g **(GOR)** Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Ser salami 40g **(MLE)** Ogórek konserwowy 50g **(GOR)** Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Ser biały 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Ser salami 40g **(MLE)** Ogórek konserwowy 50g **(GOR)** Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 20g Ser biały 40g **(MLE)** Ogórek konserwowy 20g **(GOR)** Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Ser biały 50g **(MLE)** Pomidor 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąski	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Pasta z marchwi i selera 60g **(SEL)**		Maślanka 100ml **MLE)**		
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,MLE,SEL)** Klopsy w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 200g Surówka letnia 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,MLE,SEL)** Klopsy w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 200g Surówka letnia 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,MLE,SEL** Klopsy w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 200g Surówka letnia 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,MLE,SEL)** Klopsy w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 200g Surówka letnia 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 250ml **(GLU,JAJ,MLE,SEL)** Klopsy w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 100g Surówka letnia 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,MLE,SEL)** Klopsy w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 200g Surówka letnia 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Budyń waniliowy (**MLE)** 150ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Ser kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Ser kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Ser kanapkowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Ser kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa drobiowa 20g Ser kanapkowy 20g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Ser kanapkowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia 2012 B 91 T 81 W 229 NKT 32 C 54 Bl 26 S 6	Energia 2054 B 91 T 76 W 252 NKT 29 C 39 Bl 33 S 6	Energia 1956 B 89 T 71 W 240 NKT 34 C 59 Bl 19 S 6	Energia 2049 B 95 T 81 W 233 NKT 33 C 54 Bl 26 S 6	Energia 1478 B 67 T 60 W 165 NKT 31 C 44 Bl 18 S 5	Energia 1913 B 88 T 72 W 228 NKT 34 C 54 Bl 26 S 6

PIĄTEK 06.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Schab pieczony 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Schab pieczony 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Schab pieczony 50g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 40g **(MLE)** Schab pieczony 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy 20g **(MLE)** Schab pieczony 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek śmietankowy **(MLE)** Schab pieczony 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml
Przekąska	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt	Mandarynka 1szt	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Hummus 40g (SEZ) Ogórek 40g		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Żurek z kiełbasą 350ml **(MLE,SEL)** Jajko gotowane w sosie chrzanowym 2szt/50ml **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Mizeria 100g **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Żurek z kiełbasą 350ml **(MLE,SEL)** Jajko gotowane w sosie chrzanowym 2szt/50ml **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Mizeria 100g **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 350ml **(MLE,SEL)** Jajko gotowane w sosie warzywnym 2szt/50ml **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 350ml **(MLE,SEL)** Jajko gotowane w sosie warzywnym 2szt/50ml **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Mizeria 100g **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 250ml **(MLE,SEL)** Jajko gotowane w sosie warzywnym 2szt/50ml **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 100g Mizeria 160g **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 350ml **(MLE,SEL)** Jajko gotowane w sosie warzywnym 2szt/50ml **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**			Ciastka kruche 3szt **(GLU,JAJ,MLE)**	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Filet złocisty (**GOR)**40g Pasztet sojowy 40g **(zawiera SOJ)** Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Filet złocisty (**GOR)**40g Pasztet sojowy 40g **(zawiera SOJ)** Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Filet złocisty (**GOR)**40g Pasztet sojowy 40g **(zawiera SOJ)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Filet złocisty (**GOR)**40g Pasztet sojowy 40g **(zawiera SOJ)** Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Filet złocisty (**GOR)**20g Pasztet sojowy 20g **(zawiera SOJ)** Ogórek zielony 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Filet złocisty (**GOR)**40g Pasztet sojowy 40g **(zawiera SOJ)** Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia 2192 B 89 T 67 W 314 NKT 28 C 43 Bl 25 S 6	Energia 2222 B 92 T 68 W 314 NKT 27 C 28 Bl 41 S 6	Energia 2169 B 86 T 67 W 308 NKT 29 C 40 Bl 15 S 6	Energia 2252 B 94 T 69 W 320 NKT 30 C 44 Bl 25 S 6	Energia 1607 B 55 T 54 W 238 NKT 25 C 37 Bl 18 S 4	Energia 2192 B 89 T 67 W 314 NKT 28 C 44 Bl 25 S 6

SOBOTA 07.06.2025

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)** Mortadela 40g Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Mortadela 40g Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (**GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Szynka drobiow 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (**GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Mortadela 40g Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (**GLU,MLE)** Bułka weka 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski 20g **(MLE)** Szynka drobiowa 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (**GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Mortadela 40g Rzodkiewka 50g 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 100g **(GLU)** Pasta z soczewicy 60g		Kefir 100ml (**MLE)**		
OBIAD	Ziemniaczana 350ml **(MLE,SEL)** Gulasz myśliwski 120g Kopytka 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml **(MLE,SEL)** Gulasz myśliwski 120g Kasza 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml **(MLE,SEL)** Gulasz myśliwski 120g Kasza 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml **(MLE,SEL)** Gulasz myśliwski 120g Kopytka 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 250ml **(MLE,SEL)** Gulasz myśliwski 100g Kopytka 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaczana 350ml **(MLE,SEL)** Gulasz myśliwski 120g Kopytka 200g Surówka z czerwonej 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 Ser topiony 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa żywiecka 40g Ser biały 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa drobiowa 40g Ser biały 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5 Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa żywiecka 40g Ser topiony 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa drobiowa 20g Ser biały 20g **(MLE)** Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbasa żywiecka 40g Ser topiony 40g **(MLE)** Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml

	Energia 2114 B 80 T 83 W 266 NKT 39 C 51 Bl 20 S 6	Energia 2200 B 90 T 85 W 286 NKT 39 C 32 Bl 33 S 6	Energia 2004 B 91 T 64 W 264 NKT 31 C 52 Bl 15 S 6	Energia 2164 B 83 T 85 W 271 NKT 40 C 51 Bl 21 S 6	Energia 1431 B 56 T 51 W 189 NKT 25 C 39 Bl 12 S 6	Energia 2112 B 80 T 83 W 266 NKT 39 C 51 Bl 19 S 6

NIEDZIELA 08.06.2025

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)** Kiełbaska na gorąco 1szt Musztarda 5g **(GOR)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g 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 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Płatki owsiane na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Kiełbaska na gorąco 1szt Ketchup 5g Serek 40g **(MLE)** Pomidor 50g 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 50g 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 Ketchup 5g Ser żółty 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)
Przekąski	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Pasta z warzyw 60g		Serek wiejski 150g **(MLE)**		
OBIAD	Grysikowa 350ml **(GLU,MLE,SEL)** Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(GLU,MLE,SEL)** Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(GLU,MLE,SEL)** Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(GLU,MLE,SEL)** Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 250ml **(GLU,MLE,SEL)** Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 100g Kasza gryczana 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(GLU,MLE,SEL)** Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek wiejski 150g **(MLE)**			Ciasto 60g **(GLU,JAJ,MLE)**	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z brokuła 40g Schab pieczony 40g Ogórek zielony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250m	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z brokuła 40g Schab pieczony 40g Ogórek zielony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z brokuła 40g Schab pieczony 40g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z brokuła 40g Schab pieczony 40g Ogórek zielony 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z brokuła 20g Schab pieczony 20g Ogórek zielony 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z brokuła 40g Schab pieczony 40g Pomidor 40g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia 2114	Energia 2289	Energia 2123	Energia 2278	Energia 1614	Energia 2111
	B 89	B 94	B 89	B 96	B 52	B 89
	T 77	T 80	T 75	T 79	T 55	T 76
	W 279	W 282	W 286	W 281	W 212	W 279
	NKT 24	NKT 27	NKT 27	NKT 29	NKT 19	NKT 24
	C 52	C 39	C 52	C 59	C 44	C 52
	Bl 25	Bl 36	Bl 18	Bl 25	Bl 17	Bl 25
	S 4	S 6	S 5	S 5	S 4	S 4