PONIEDZIAŁEK 16.06.2025

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)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata z cytryną 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Chleb żytni 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 20g **(MLE)** Szynka delikatesowa 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata z cytryną 250ml	Kasza manna na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek Bieluch 40g **(MLE)** Szynka delikatesowa 40g Pomidor 40g Herbata z cytryną 250ml
	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Pasztet z warzywami 40g		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml **(MLE,SEL)** Potrawka z indyka z marchewką i zielonym groszkiem 150g **(MLE)** Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml **(MLE,SEL)** Potrawka z indyka z marchewką i zielonym groszkiem 150g **(MLE)** Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml **(MLE,SEL)** Potrawka z indyka z marchewką 150g **(MLE)** Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml **(MLE,SEL)** Potrawka z indyka z marchewką i zielonym groszkiem 150g **(MLE)** Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml **(MLE,SEL)** Potrawka z indyka z marchewką 150g **(MLE)** Ryż biały 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml **(MLE,SEL)** Potrawka z indyka z marchewką 150g **(zawiera MLE)** Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**			Ciasteczka 60g **(GLU,JAJ,MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g Ogórek 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1978 B 85 T 61 W 266 NKT 26 C 45 Bl 23 S 4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g Ogórek 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2120 B 92 T 62 W 297 NKT 25 C 32 Bl 35 S 5	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2098 B 91 T 63 W 288 NKT 27 C 46 Bl 15 S 4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g Ogórek 40g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2038 B 90 T 63 W 272 NKT 27 C 46 Bl 23 S 4	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 20g Hummus 20g Ogórek 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia1550 B 59 T 52 W 209 NKT 19 C 37 Bl 18 S 4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka konserwowa 40g Hummus 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1976 B 85 T 61 W 266 NKT 26 C 45 Bl 23 S 4

WTOREK 17.06.2025

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)** Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 40g **(MLE)** Schab benedykta 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 40g **(MLE)** Schab benedykta 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250m	Płatki żytnie na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 40g **(MLE)** Schab benedykta 40g Pomidor 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 40g **(MLE)** Schab benedykta 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 20g **(MLE)** Schab benedykta 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Herbata owocowa bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 40g **(MLE)** Schab benedykta 40g Rzodkiewka 40g Herbata owocowa bez cukru 250ml
Przekąska	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 60g	Truskawki 100g
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Wędlina drobiowa 40g Papryka 40g		Maślana 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Pieczarkowa 350ml **(MLE,SEL)** Filet z kurczaka w panierce 80g **(GLU,JAJ)** Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Pieczarkowa 350ml **(MLE,SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Krem z białych warzyw 350ml **(MLE,SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Krem z białych warzyw 350ml **(MLE,SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z białych warzyw 250ml **(MLE,SEL)** Pieczony filet z kurczaka 60g Ziemniaki 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy	Pieczarkowa 350ml **(MLE,SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml		bez cukru 250ml	bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślana 100ml **(MLE)**			Wafle ryżowe 2 szt	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g **(RYB)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2014 B 81 T 75 W 259 NKT 24 C 45 Bl 30 S 4	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g **(RYB)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2074 B 91 T 70 W 273 NKT 23 C 31 Bl 34 S 6	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g **(RYB)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1913 B 80 T 73 W 237 NKT 25 C 42 Bl 18 S 5	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g **(RYB)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2009 B 89 T 73 W 234 NKT 25 C 39 Bl 27 S 5	Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 20g Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 20g **(RYB)** Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1454 B 57 T 60 W 175 NKT 22 C 31 Bl 20 S 4	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasztet drobiowy 40g Paprykarz szczeciński (wyrób własny) 40g **(RYB)** Pomidor 40g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1994 B 85 T 73 W 253 NKT 25 C 44 Bl 29 S 5

ŚRODA 18.06.2025

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 pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g Ogórek konserwowy **(GOR)** 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g Ogórek 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g Ogórek konserwowy 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 20g Szynka miodowa 20g Ogórek 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąska	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Pasztet sojowy **(SOJ)** 60g		Maślanka 150ml **(MLE)**		
OBIAD	Grysikowa 350ml **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarożkiem 2szt **(GLU, JAJ,MLE)** Polewa jogurtowa z żurawiną 50 ml **(MLE)** Kompot	Grysikowa 350ml **(MLE,SEL)** Sznycel pieczony 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(MLE,SEL)** Sznycel pieczony 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarożkiem 2szt **(GLU, JAJ,MLE)** Polewa jogurtowa z żurawiną 50 ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 250ml **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarożkiem 2szt **(GLU, JAJ,MLE)** Polewa jogurtowa z żurawiną 50 ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml **(MLE,SEL)** Naleśniki z twarożkiem 2szt **(GLU, JAJ,MLE)** Polewa jogurtowa z żurawiną 50 ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

	wieloowocowy bez cukru 250ml					
PODWIECZOREK		Twarożek z jogurtem 150g **(MLE)**			Jabłko 1szt	
KOLACJA	Chleb żytni 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml Energia 1964 B 84 T 61 W 277 NKT 32 C 52 Bl 21 S 5	Chleb wieloziarnisty 100g (**GLU)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml Energia 2013 B 98 T 63 W 277 NKT 26 C 40 Bl 36 S 5	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Serek 40g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml Energia 1974 B 90 T 63 W 269 NKT 28 C 45 Bl 19 S 5	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml Energia 2020 B 89 T 62 W 284 NKT 33 C 52 Bl 22 S 5	Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 20g **(MLE)** Szynka kanapkowa 20g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml Energia 1568 B 58 T 51 W 224 NKT 24 C 45 Bl 18 S 4	Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata owocowa 250ml Energia 1962 B 84 T 61 W 277 NKT 32 C 51 Bl 22 S 5

CZWARTEK 19.06.2025

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)** Parówka 1szt Ketchup 5g Serek 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówka 1szt Ketchup 5g Serek 40g **(MLE)** Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Parówka 1szt Ketchup 5g Serek 40g (**MLE**) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g (**GLU**) Masło 15g (**MLE**) Parówka 1szt Ketchup 5g Serek 40g (**MLE**) Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g (**MLE**) Parówka 1szt Ketchup 5g Serek 20g (**MLE**) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Chleb wieloziarnisty 100g (**GLU**) Masło 15g (**MLE**) Parówka 1szt Ketchup 5g Serek 40g (**MLE**) Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
Przekąska	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt	Pomarańcz ½ szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Pasta z brokuła 60g		Maślanka 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Barszcz biały 350ml **(MLE,SEL)** Pieczeń Rzymska w sosie chrzanowym 100g **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml **(MLE,SEL)** Pieczeń Rzymska w sosie chrzanowym 100g **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml **(MLE,SEL)** Pieczeń Rzymska w sosie kremowym 100g **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml **(MLE,SEL)** Pieczeń Rzymska w sosie chrzanowym 100g **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 250ml **(MLE,SEL)** Pieczeń Rzymska w sosie kremowym 100g **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz biały 350ml **(MLE,SEL)** Pieczeń Rzymska w sosie chrzanowym 100g **(JAJ,MLE)** Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Croissant maślany 1szt (**GLU,JAJ,MLE)**	

KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Salami klasyczne 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2177 B 81 T 84 W 263 NKT 29 C 39 Bl 22 S 6	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Salami klasyczne 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2209 B 83 T 82 W 279 NKT 29 C 26 Bl 29 S 6	Bułka weka 100g **(GLU**) Masło 15g **(MLE)** Wędlina gotowana 40g Pasta warzywna 40g Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2086 B 80 T 73 W 271 NKT 27 C 43 Bl 17 S 6	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Salami klasyczne 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2214 B 84 T 84 W 267 NKT 29 C 40 Bl 22 S 6	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 20g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1599 B 57 T 63 W 202 NKT 25 C 37 Bl 17 S 6	Chleb graham 100g (**GLU)** Masło 15g (**MLE)** Salami klasyczne 40g Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2175 B 81 T 84 W 263 NKT 29 C 39 Bl 21 S 6

PIĄTEK 20.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Mortadela 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Mortadela 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Mortadela 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 20g **(JAJ)** Szynka drobiowa 20g Ogórek 20g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta jajeczna 40g **(JAJ)** Mortadela 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml
	Sok 250ml	Sok250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Hummus 40g Pomidor 40g		Kefir 150ml **(MLE)**		
OBIAD	Gulaszowa 350ml **(SEL)** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/50ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa 350ml **(SEL)** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/50ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna 350ml **(SEL)** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/50ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa 350ml **(SEL)** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/50ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Warzywna 350ml **(SEL)** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/50ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Gulaszowa 350ml **(SEL)** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/50ml **(MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 150ml **(MLE)**			Melon 100g	

KOLACJA	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB,MLE)** Krakowska 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2016 B 96 T 72 W 249 NKT 26 C 54 Bl 23 S 6	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB,MLE)** Krakowska 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2115 B 99 T 73 W 262 NKT 25 C 40 Bl 34 S 6	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB,MLE)** Filet wędzony 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1865 B 88 T 63 W 238 NKT 25 C 52 Bl 15 S 6	Chleb pszenny 100g (**GLU)** Masło 15g (**MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB,MLE)** Krakowska 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2089 B 99 T 75 W 259 NKT 28 C 54 Bl 23 S 6	Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Pasta rybna 20g **(RYB,MLE)** Filet wędzony 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1487 B 62 T 55 W 188 NKT 22 C 47 Bl 17 S 6	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB,MLE)** Krakowska 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2016 B 96 T 72 W 249 NKT 26 C 54 Bl 23 S 6

SOBOTA 21.06.2025

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)** Polędwica sopocka 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250m	Zacierka na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250m	Zacierka na mleku 250ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g Serek ziołowy 20g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250m	Zacierka na mleku 350ml **(GLU,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Serek ziołowy 40g **(MLE)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250m
Przekąska	Banan 1szt	Jabłko 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Pasztet sojowy 60 g **(SOJ)**		Jogurt Naturalny 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Kalafiorowa 350ml **(MLE,SEL)** Pierogi ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowym z dodatkiem koperku 6szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez	Kalafiorowa 350ml **(MLE,SEL)** Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 350g **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa 350ml **(MLE,SEL)** Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g**(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa 350ml **(MLE,SEL)** Pierogi ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowym z dodatkiem koperku 6szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250mll	Kalafiorowa 250ml **(MLE,SEL)** Pierogi ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowym z dodatkiem koperku 4szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kalafiorowa 350ml **(MLE,SEL)** Pierogi ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowym z dodatkiem koperku 6szt/50ml **(GLU,JAJ,MLE)** Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

	cukru 250ml					
PODWIECZOREK		Jogurt Naturalny 100ml **(MLE)**			Ciastka owsiane 2szt	
KOLACJA	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pasta z marchewki 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml Energia 2009 B 82 T 72 W 259 NKT 35 C 52 Bl 18 S 6	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pasta z marchewki 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml Energia 2138 B 99 T 65 W 286 NKT 32 C 30 Bl 31 S 5	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pasta z marchewki 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml Energia 2116 B 92 T 62 W 288 NKT 34 C 51 Bl 13 S 5	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pasta z marchewki 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml Energia 2069 B 86 T 74 W 265 NKT 36 C 53 Bl 18 S 6	Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wiejska 20g Pasta z marchewki 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml Energia 1537 B 56 T 56 W 202 NKT 28 C 49 Bl 13 S 5	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wiejska 40g Pasta z marchewki 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata owocowa 250ml Energia 2009 B 82 T 72 W 259 NKT 35 C 52 Bl 18 S 6

NIEDZIELA 22.06.2025

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 **(JAJ,MLE)** Tyrolska 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Jajecznica ze szczypiorkiem 60g **(JAJ,MLE)** Tyrolska 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Płatki owsiane na mleku 350ml (**GLU,MLE**) Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Jajecznica 120g **(JAJ,MLE)** Tyrolska 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 120g **(JAJ,MLE)** Tyrolska 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**	Płatki owsiane na mleku 250ml (**GLU,MLE**) Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 15g (**MLE)** Jajecznica 40g **(JAJ,MLE)** Tyrolska 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 ze szczypiorkiem 60g **(JAJ,MLE)** Tyrolska 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU,MLE)**
Przekąska	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml	Sok warzywny 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo 100g **(GLU)** Serek wiejski 60g		Jogurt 100ml **(MLE)**		
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,SEL)** Zrazy w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Rosół z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,SEL)** Zrazy w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Rosół z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,SEL)** Zrazy w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Rosół z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,SEL)** Zrazy w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Rosół z makaronem 250ml **(GLU,JAJ,SEL)** Zrazy w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 100g Modra kapusta 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m	Rosół z makaronem 350ml **(GLU,JAJ,SEL)** Zrazy w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250m

PODWIECZOREK		Jogurt 100ml **(MLE)**			Deser z nasionami chia 80g **(MLE)**	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 15g(**MLE)** Sałatka z ryżem, wędzonym kurczakiem warzywami oraz sosem na bazie majonezu 60g Ser salami 40g **(zawiera MLE)** Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2102 B 91 T 82 W 252 NKT 29 C 40 Bl 23 S 5	Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU)** Masło 15g(**MLE)** Sałatka z ryżem, wędzonym kurczakiem warzywami oraz sosem na bazie majonezu 60g Ser salami 40g **(zawiera MLE)** Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2246 B 98 T 85 W 273 NKT 29 C 36 Bl 29 S 6	Bułka weka 100g **(GLU)** Masło 15g(**MLE**) Sałatka z ryżem, wędzonym kurczakiem warzywami oraz sosem na bazie majonezu 60g Ser salami 40g **(zawiera MLE)** Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2143 B 93 T 83 W 262 NKT 29 C 52 Bl 19 S 5	Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU)** Masło 15g(**MLE)** Sałatka z ryżem, wędzonym kurczakiem warzywami oraz sosem na bazie majonezu 60g Ser salami 40g **(zawiera MLE)** Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2162 B 95 T 84 W 258 NKT 30 C 41 Bl 23 S 5	Chleb pszenno-żytni 70g (**GLU)** Masło 15g(**MLE)** Sałatka z ryżem, wędzonym kurczakiem warzywami oraz sosem na bazie majonezu 40g Ser salami 20g **(zawiera MLE)** Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 1598 B 63 T 68 W 186 NKT 26 C 39 Bl 20 S 4	Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU)** Masło 15g(**MLE**) Sałatka z ryżem, wędzonym kurczakiem warzywami oraz sosem na bazie majonezu 60g Ser salami 40g **(zawiera MLE)** Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml Energia 2102 B 91 T 82 W 252 NKT 29 C 40 Bl 23 S 5