PONIEDZIAŁEK 07.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Grani 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek Grani 20g (MLE) Szynka delikatesowa 20g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Szynka delikatesowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Brzoskwinia 1 szt.	Borówki 100g	Brzoskwinia 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z ciecierzycy 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE,SEL) Pałka z kurczaka 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE,SEL) Pałka z kurczaka 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE,SEL) Pałka z kurczaka 2 szt. Ziemniaki 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE,SEL) Pałka z kurczaka 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLE,SEL) Pałka z kurczaka 1 szt. Ziemniaki 100g Surówka z marchewki 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE,SEL) Pałka z kurczaka 2 szt. Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Kisiel 100ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet drobiowy 40g Ser salami 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g (SOJ) Ser salami 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia 2210 B 109 T 91 W 252 NKT 38 C 35 Bl 29 S 6	Energia 2313 B 112 T 93 W 277 NKT 43 C 20 Bl 39 S 6	Energia 2128 B 102 T 78 W 266 NKT 29 C 35 Bl 21 S 6	Energia 2258 B 113 T 93 W 257 NKT 38 C 40 Bl 28 S 6	Energia 1568 B 64 T 58 W 209 NKT 23 C 44 Bl 26 S 4	Energia 2151 B 101 T 88 W 254 NKT 36 C 34 Bl 28 S 6

WTOREK 08.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Schab pieczony 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Schab pieczony 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z białek i jogurtu 40g (JAJ) Schab pieczony 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Schab pieczony 40g Ogórek 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20g (JAJ) Schab pieczony 20g Ogórek 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Schab pieczony 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus paprykowy 50g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Kapuśniak z młodej kapusty 350 ml (SEL) Gulasz myśliwski z sezonowymi warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak z młodej kapusty 350 ml (SEL) Gulasz myśliwski z sezonowymi warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa lekkostrawna z marchewką i selerem 350 ml (SEL) Gulasz myśliwski z sezonowymi warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak z młodej kapusty 350 ml (SEL) Gulasz myśliwski z sezonowymi warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa lekkostrawna z marchewką i selerem 250 ml (SEL) Gulasz myśliwski z sezonowymi warzywami 120g Kasza gryczana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa lekkostrawna z marchewką i selerem 350 ml (SEL) Gulasz myśliwski z sezonowymi warzywami 150g Kasza gryczana 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Wafle ryżowe 2 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g Pomidor 50g kiełki 5g	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) Szynka z liściem 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250m	250ml			
	Energia 1963 B 89 T 73 W 250 NKT 32 C 40 Bl 25 S 6	Energia 2057 B 90 T 73 W 273 NKT 36 C 30 Bl 34 S 6 l	Energia 2078 B 82 T 85 W 257 NKT 33 C 41 Bl 21 S 5	Energia 2013 B 93 T 75 W 254 NKT 33 C 44 Bl 25 S 6	Energia 1572 B 55 T 67 W 197 NKT 27 C 31 Bl 19 S 3	Energia 2067 B 85 T 90 W 243 NKT 37 C 41 Bl 26 S 5

ŚRODA 09.07.2025

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 Szynka z indyka 40g Serek ziołowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy (GOR) 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE Szynka z indyka 40g Serek ziołowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy (GOR) 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE Szynka z indyka 40g Serek ziołowy 40g (MLE) Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE,) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE Szynka z indyka 40g Serek ziołowy 40g (MLE) Ogórek konserwowy (GOR) 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE Szynka z indyka 20g Serek ziołowy 20g (MLE) Ogórek konserwowy (GOR) 20g Rukola 5gt Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE Szynka z indyka 40g Serek ziołowy 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasztet drobiowy 50g		Jogurt naturalny 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa grochowa 350 ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem 350g (GLU,MLE) Mus owocowy z jogurtem (MLE) 100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grochowa 350 ml (MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem wielowarzywnym 400g (GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE,SEL) Makaron z sosem wielowarzywnym 400g (GLU,JAJ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grochowa 350 ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem 350g (GLU,MLE) Mus owocowy z jogurtem (MLE) 100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem 250g (GLU,MLE) Mus owocowy z jogurtem (MLE) 50 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grochowa 350 ml (MLE,SEL) Makaron z twarogiem 350g (GLU,MLE) Mus owocowy z jogurtem (MLE) 100 ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100g (MLE)			Ogórek zielony do chrupania 50g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE Pasta z białej fasoli 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE Pasta z białej fasoli 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE Pasta z kalafiora 40g Szynka miodowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE Pasta z białej fasoli 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE Pasta z kalafiora 20g Szynka miodowa 20g Rzodkiewka 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE Pasta z białej fasoli 40g Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g

	Herbata czarna bez cukru 250ml		250ml			Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia 2254 B 99 T 82 W 289 NKT 27 C 50 Bl 25 S 6	Energia 2169 B 85 T 75 W 306 NKT 36 C 39 Bl 39 S 6	Energia 2021 B 68 T 74 W 280 NKT 31 C 49 Bl 22 S 6	Energia 2314 B 105 T 84 W 295 NKT 27 C 54 Bl 25 S 6	Energia 1610 B 56 T50 W 241 NKT 16 C 42 Bl 17 S 4	Energia 2252 B 99 T 82 W 289 NKT 27 C 50 Bl 25 S 6

CZWARTEK 10.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna z dodatkiem marchewki 40g (RYB) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna z dodatkiem marchewki 40g (RYB) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna z dodatkiem marchewki 40g (RYB) Ser biały 40g (MLE) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna z dodatkiem marchewki 40g (RYB) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna z dodatkiem marchewki 20g (RYB) Ser żółty 20g (MLE) Papryka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna z dodatkiem marchewki 40g (RYB) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Śliwka 1szt	Pomarańcz ½ szt	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe ze szpinakiem w sosie kremowym (MLE) 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe ze szpinakiem w sosie kremowym (MLE) 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe ze szpinakiem w sosie kremowym (MLE) 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe ze szpinakiem w sosie kremowym (MLE) 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe ze szpinakiem w sosie kremowym (MLE) 80g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe ze szpinakiem w sosie kremowym (MLE) 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Chrupki kukurydziane 30g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE)	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z winegret 80g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z winegret	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z

	Sałatka warzywna z winegret 80g Szynka kanapkowa 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250nl	Sałatka warzywna z winegret 80g Szynka kanapkowa 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250nl	Sałatka warzywna z winegret 80g Szynka kanapkowa 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250nl	Szynka kanapkowa 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250nl	40g Szynka kanapkowa 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250nl	winegret 80g Szynka kanapkowa 40g Herbata czarna bez cukru 250nl
	Energia 2058 B 85 T 79 W 267 NKT 31 C 37 Bl 28 S 6	Energia 2123 B 93 T 72 W 293 NKT 29 C 32 Bl 34 S 6	Energia 2019 B 82 T 68 W 279 NKT 24 C 38 Bl 21 S 6	Energia 2106 B 88 T 80 W 272 NKT 31 C 42 Bl 28 S 6	Energia 1600 B 59 T 60 W 217 NKT 24 C 26 Bl 21 S 4	Energia 2055 B 85 T 79 W 267 NKT 31 C 37 Bl 28 S 6

PIĄTEK 11.07.2025

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 graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Szczypior 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Szczypior 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Szczypior 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 20g (MLE) Filet z kurczaka 20g Pomidor 20g Szczypior 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z awokado i twarogu 40g (MLE) Filet z kurczaka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Banan 1szt	Mieszanka orzechów 50g (ORZ)	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Pasztet sojowy 50g (SOJ)		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie 6szt (GLU,JAJ,MLE) Jogurt naturalny 50ml (MLE) Surówka z marchewki i selera 100g (SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie 6szt (GLU,JAJ,MLE) Jogurt naturalny 50ml (MLE) Surówka z marchewki i selera 100g (SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie 6szt (GLU,JAJ,MLE) Jogurt naturalny 50ml (MLE) Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie 6szt (GLU,JAJ,MLE) Jogurt naturalny 50ml (MLE) Surówka z marchewki i selera 100g (SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 250ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie 4szt (GLU,JAJ,MLE) Jogurt naturalny 50ml (MLE) Surówka z marchewki i selera 60g (SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 350ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie 6szt (GLU,JAJ,MLE) Jogurt naturalny 50ml (MLE) Surówka z marchewki i selera 100g (SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Mieszanka orzechów 30g (ORZ)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Tyrolska 40g Rzodkiewka 50g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Tyrolska 40g Rzodkiewka 50g	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Tyrolska 40g Papryka 50g Sałata 5g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Wędlina drobiowa 20g Papryka 20g Sałata 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Tyrolska 40g Papryka 50g

	Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia 2322 B 83 T 64 W 372 NKT 30 C 51 Bl 35 S 6	Energia 2557 B 92 T 76 W 396 NKT 39 C 41 Bl 40 S 6	Energia 2341 B 85 T 60 W 379 NKT 26 C 52 Bl 26 S 6	Energia 2386 B 86 T 67 W 377 NKT 24 C 55 Bl 36 S 6	Energia 1779 B 55 T 56 W 290 NKT 27 C 41 Bl 25 S 4	Energia 2288 B 85 T 60 W 369 NKT 26 C 51 Bl 33 S 6

SOBOTA 12.07.2025

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) Paprykarz Szczeciński 40g (RYB) Rolada ustrzycka 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (RYB) Rolada ustrzycka 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (RYB) Serek 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (RYB) Rolada ustrzycka 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 20g (RYB) Rolada ustrzycka 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz Szczeciński 40g (RYB) Rolada ustrzycka 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 150ml	Sok 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z soczewicy 50g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek wielowarzywny z ziemniaczkami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek wielowarzywny z ziemniaczkami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek wielowarzywny z ziemniaczkami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek wielowarzywny z ziemniaczkami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 250ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek wielowarzywny z ziemniaczkami 250g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350ml (MLE,SEL) Lekkostrawny kociołek wielowarzywny z ziemniaczkami 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Biszkopciki 3 szt (GLU)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy (MLE) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy (MLE) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy (MLE) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy (MLE) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy (MLE) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy (MLE) 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g

	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia 1906 B 73 T 75 W 249 NKT 31 C 56 Bl 27 S 6	Energia 1931 B 76 T 67 W 273 NKT 30 C 43 Bl 34 S 6	Energia 1921 B 67 T 73 W 260 NKT 27 C 55 Bl 19 S 6	Energia 1966 B 77 T 77 W 255 NKT 32 C 56 Bl 27 S 6	Energia 1414 B 48 T 55 W 192 NKT 22 C 42 Bl 19 S 4	Energia 1905 B 73 T 75 W 249 NKT 31 C 56 Bl 27 S 6

NIEDZIELA 13.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterka 1szt Musztarda 10g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterka 1szt Musztarda 10g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterka 1szt Musztarda 10g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Mus owocowy 150ml	Arbuz 100g	Mus owocowy 150ml	Mus owocowy 150ml	Mus owocowy 150ml	Mus owocowy 150ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus z pomidorami 50g		Serek Grani 50g (MLE)		
OBIAD	Krem z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz drobiowy w sosie 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów 250ml (MLE,SEL) Zraz drobiowy w sosie 120g Kasza gryczana 100g Buraki gotowane 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z pomidorów 350ml (MLE,SEL) Zraz drobiowy w sosie 120g Kasza gryczana 200g Buraki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Serek Grani 50g (MLE)			Ciasto 60g (GLU)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z liściem 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 20g Szynka z indyka 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru

	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml
	Energia 2381 B 103 T 89 W 306 NKT 39 C 54 Bl 33 S 6	Energia 2464 B 107 T 91 W 323 NKT 44 C 40 Bl 39 S 6	Energia 2403 B 93 T 88 W 319 NKT 39 C 55 Bl 25 S 6	Energia 2408 B 108 T 89 W 306 NKT 39 C 55 Bl 33 S 6	Energia 1834 B 63 T 72 W 242 NKT 31 C 42 Bl 23 S 5	Energia 2349 B 93 T 89 W 308 NKT 40 C 55 Bl 33 S 6