PONIEDZIAŁEK 14.07.2025

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 wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Kiełbasa krakowska 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Kiełbasa krakowska 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Kiełbaska drobiowa 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Kiełbasa krakowska 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 20g Kiełbasa krakowska 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Kiełbasa krakowska 40g 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 sojowy (SOJ) 50g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa 350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką i zielonym groszkiem 120g (MLE) Ryż 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką i zielonym groszkiem 120g (MLE) Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką 120g (MLE) Ryż 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką i zielonym groszkiem 120g (MLE) Ryż 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką 100g (MLE) Ryż 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką 120g (MLE) Ryż 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Kefir z owocami 150 ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 20g (MLE) Szynka wiejska 20g) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 40g (MLE) Szynka wiejska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru

	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml	250ml
	Energia 2189 B 83 T 79 W 298 NKT 35 C 45 Bl 25 S 5	Energia 2243 B 89 T 77 W 315 NKT 36 C 33 Bl 32 S 6	Energia 2087 B 77 T 69 W 306 NKT 27 C 45 Bl 23 S 5	Energia 2240 B 87 T 81 W 303 NKT 36 C 49 Bl 25 S 6	Energia 1634 B 57 T 60 W 224 NKT 25 C 43 Bl 18 S 4	Energia 2183 B 81 T 79 W 297 NKT 35 C 43 Bl 24 S 5

WTOREK 15.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g Serek wiejski (MLE) 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 20g Serek wiejski (MLE) 20g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Schab benedykta 40g Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Mortadella 40g Pomidor 50g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Rosół z makaronem 350 ml (GLU,SEL) Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU,SEL Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU,SEL) Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU,SEL) Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU,SEL Kotlet pożarski 60g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU,SEL) Kotlet pożarski 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Wafle kukurydziane 2 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka z indyka 40g Ogórek konserwowy 50g Rukola 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka z indyka 40g Ogórek konserwowy 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka z indyka 40g Ogórek konserwowy 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szynka z indyka 20g Ogórek konserwowy 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml					
	Energia 1955 B 85 T 56 W 293 NKT 27 C 58 Bl 28 S 5	Energia 2016 B 94 T 56 W 302 NKT 30 C 47 Bl 36 S 6	Energia 1934 B 88 T 56 W 290 NKT 27 C 58 Bl 25 S 5	Energia 2015 B 90 T 58 W 299 NKT 27 C 61 Bl 28 S 5	Energia 1480 B 58 T 44 W 223 NKT 20 C 47 Bl 20 S 4	Energia 1931 B 84 T 56 W 288 NKT 26 C 58 Bl 27 S 5

ŚRODA 16.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko z majonezem 1szt/ 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko z majonezem 1szt/ 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko z majonezem 1szt/ 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt Szynka drobiowa 20g Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko z majonezem 1szt/ 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Morela 1szt	Morela 1szt	Morela 1szt	Morela 1szt	Morela 1szt	Morela 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z czerwonej fasoli 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa gulaszowa 350ml (SEL) Placki z tartych warzyw sezonowych z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa gulaszowa 350ml (SEL) Placki z tartych warzyw sezonowych z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL) Placki z tartych warzyw sezonowych z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa gulaszowa 350ml (SEL) Placki z tartych warzyw sezonowych z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (SEL) Placki z tartych warzyw sezonowych z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 350ml (SEL) Placki z tartych warzyw sezonowych z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Kalarepka do pochrupania 50g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 20g Ser mozzarella 20g (MLE) Ogórek 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z kurczaka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	250ml					
	Energia 2283 B 99 T 88 W 290 NKT 42 C 51 Bl 33 S 6	Energia 2321 B 100 T 79 W 319 NKT 39 C 42 Bl 40 S 6	Energia 2241 B 98 T 80 W 290 NKT 33 C 43 Bl 22 S 6	Energia 2331 B 102 T 89 W 295 NKT 42 C 56 Bl 33 S 6	Energia 1654 B 65 T 68 W 215 NKT 28 C 35 Bl 22 S 4	Energia 2258 B 103 T 89 W 276 NKT 41 C 43 Bl 29 S 6

CZWARTEK 17.07.2025

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 graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 20g Serek Bieluch 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Rzodkiewka 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 graham 100g (GLU) HUMMUS 50g		Kefir 100ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa warzywna 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Buraczki gotowane 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa warzywna 250ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 250g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml (MLE)			Chrupki kukurydziane 30g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g Ser chudy 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 20g) Ser chudy 20g (MLE) Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Filet z kurczaka 40g Ser chudy 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	
	Energia 2321 B 105 T 88 W 291 NKT 34 C 46 Bl 28 S 6	Energia 2419 B 108 T 89 W 313 NKT 39 C 34 Bl 35 S 6	Energia 2353 B 105 T 79 W 315 NKT 32 C 49 Bl 21 S 6	Energia 2371 B 109 T 90 W 295 NKT 34 C 50 Bl 28 S 6	Energia 1784 B 69 T 63 W 244 NKT 26 C 36 Bl 22 S 4	Energia 2220 B 102 T 77 W 292 NKT 30 C 47 Bl 28 S 6

PIĄTEK 18.07.2025

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 żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z suszonych pomidorów z twarogiem 40g (MLE) schab bednarza 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z suszonych pomidorów z twarogiem 40g (MLE) schab bednarza 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z suszonych pomidorów z twarogiem 40g (MLE) schab bednarza 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z suszonych pomidorów z twarogiem 40g (MLE) schab bednarza 40g Ogórek 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z suszonych pomidorów z twarogiem 20g (MLE) schab bednarza 20g Ogórek 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z suszonych pomidorów z twarogiem 40g (MLE) schab bednarza 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka owoców i pestek 50g	Mieszanka orzechów i pestek 50g (ORZ)	Mieszanka owoców i pestek 50g	Mieszanka owoców i pestek 50g	Mieszanka owoców i pestek 30g	Mieszanka owoców i pestek 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Pasztet sojowy 50g		Jogurt naturalny 100 (MLE)		
OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU,SEL) Panierowana ryba 80g Ziemniaki puree 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU,SEL) Pieczona ryba 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU,SEL) Pieczona ryba 80g Ziemniaki puree 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU,SEL) Panierowana ryba 80g Ziemniaki puree 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLU,SEL) Pieczona ryba 80g Ziemniaki puree 100g Kiszona kapusta 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU,SEL) Panierowana ryba 80g Ziemniaki puree 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek kanapkowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek kanapkowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek kanapkowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 20g Serek kanapkowy 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek kanapkowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia 2409 B 94 T 93 W 317 NKT 44 C 36 Bl 28 S 4	Energia 2213 B 96 T 93 W 266 NKT 49 C 23 Bl 30 S 4	Energia 2349 B 91 T 95 W 307 NKT 45 C 37 Bl 24 S 5	Energia 2469 B 98 T 95 W 323 NKT 44 C 40 Bl 28 S 4	Energia 1838 B 59 T 76 W 238 NKT 37 C 35 Bl 19 S 3	Energia 2406 B 94 T 93 W 317 NKT 44 C 36 Bl 28 S 4

SOBOTA 19.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 20g (MLE) Szynka z indyka 20g Pomidor 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Sok 150 ml	Sok 150 ml	Sok 150 ml	Sok 150 ml	Sok 150 ml	Sok 150 ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z fasoli 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (MLE,SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml Warzywa gotowane na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (MLE,SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml Warzywa gotowane na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z warzyw sezonowych 350ml (MLE,SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml Warzywa gotowane na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (MLE,SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml Warzywa gotowane na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z warzyw sezonowych 250ml (MLE,SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym 1szt/50ml Warzywa gotowane na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (MLE,SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml Warzywa gotowane na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Ciastka zbożowe 3 szt (GLU)	
KOLACJA	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Schab benedykta 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna bez	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Schab benedykta 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Schab benedykta 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Schab benedykta 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 20g Schab benedykta 20g Ogórek świeży 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Schab benedykta 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	cukru 250ml Energia 2322 B 92 T 83 W 313 NKT 33 C 50 Bl 28 S 6	250ml Energia 2373 B 94 T 77 W 337 NKT 32 C 40 Bl 34 S 6	Energia 2359 B 93 T 83 W 319 NKT 33 C 50 Bl 24 S 6	Energia 2380 B 96 T 85 W 318 NKT 34 C 55 Bl 28 S 6	Energia 1678 B 61 T 63 W 223 NKT 25 C 36 Bl 17 S 4	Energia 2319 B 92 T 83 W 313 NKT 33 C 50 Bl 28 S 6

NIEDZIELA 20.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g Szynka z liściem 20g (GLU,MLE,GOR) Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g Szynka z liściem 40g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)
PRZEKĄSKA	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 100g	Truskawki 60g	Truskawki 100g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek wiejski 50g (MLE)		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Schab faszerowany morelą w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Schab faszerowany morelą w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Schab faszerowany morelą w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Schab faszerowany morelą w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 250ml (SEL) Schab faszerowany morelą w sosie pieczeniowym 80g Ziemniaki 100g Modra kapusta 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z kurczakiem i marchewką 350ml (SEL) Schab faszerowany morelą w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Modra kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Ciasto 60g (GLU)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Szynka z kotła 20g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g

	Szynka z kotła 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Papryka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia 2092 B 93 T 73 W 381 NKT 29 C 35 Bl 25 S 5	Energia 1965 B 92 T 69 W 249 NKT 27 C 21 Bl 28 S 5	Energia 2105 B 90 T 75 W 283 NKT 29 C 32 Bl 22 S 5	Energia 2142 B 96 T 74 W 285 NKT 29 C 38 Bl 25 S 5	Energia 1564 B 59 T 55 W 217 NKT 21 C 16 Bl 18 S 4	Energia 2092 B 93 T 73 W 381 NKT 29 C 35 Bl 25 S 5