PONIEDZIAŁEK 21.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek chudy 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek chudy 20g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 20g Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek chudy 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta z brokuła 60g		Jogurt naturalny 100 (MLE)		
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE,SEL) Kąski z indyka w sosie kremowo-koperkowym 120g Ryż 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE,SEL) Kąski z indyka w sosie kremowo-koperkowym 120g Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Kąski z indyka w sosie kremowo-koperkowym 120g Ryż 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE,SEL) Kąski z indyka w sosie kremowo-koperkowym 120g Ryż 200g Surówka z marchewki 100g) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml (MLE,SEL) Kąski z indyka w sosie kremowo-koperkowym 80g Ryż 100g Surówka z marchewki 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 350ml (MLE,SEL) Kąski z indyka w sosie kremowo-koperkowym 120g Ryż 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Jogurt 150 g (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g Ser salami 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g Ser salami 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kiełki 5g	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g Serek 40g (MLE) Pomidor 50g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g Ser salami 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kiełki 5g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 20g Serek 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiejska 40g Ser salami 40g (MLE) Rzodkiewka 50g 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 2061 B 85 T 65 W 296 NKT 25 C 40 Bl 25 S 6	Energia 2040 B 90 T 58 W 308 NKT 22 C 29 Bl 37 S 6	Energia 2065 B 82 T 64 W 301 NKT 23 C 42 Bl 20 S 6	Energia 2122 B 89 T 67 W 302 NKT 25 C 45 Bl 25 S 6	Energia 1556 B 55 T 53 W 225 NKT 19 C 40 Bl 18 S 4	Energia 2067 B 85 T 65 W 297 NKT 25 C 41 Bl 25 S 6

WTOREK 22.07.2025

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 wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 20g Serek Bieluch 20g (MLE) Papryka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Nektarynka 1 szt.	Sok warzywny 250 ml	Nektarynka 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Nektarynka 1 szt.
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Hummus 40g (SEZ) Ogórek 50g		Maślanka 100g (MLE)		

OBIAD	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/ 100ml (GLU,JAJ,MLE) Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/ 100ml (GLU,JAJ,MLE) Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/ 100ml (GLU,JAJ,MLE) Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/ 100ml (GLU,JAJ,MLE) Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml (SEL) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/ 50ml (GLU,JAJ,MLE) Warzywa na parze 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z dipem jogurtowo koperkowym 2szt/ 100ml (GLU,JAJ,MLE) Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Ogórek do pochrupania 50g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 40g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Rzodkiewka 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szynka kanapkowa 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia 2301 B 96 T 86 W 299 NKT 35 C 52 Bl 35 S 6	Energia 2388 B 100 T 86 W 321 NKT 40 C 40 Bl 43 S 6	Energia 2313 B 96 T 81 W 313 NKT 33 C 52 Bl 28 S 6	Energia 2349 B 99 T 87 W 304 NKT 36 C 57 Bl 35 S 6	Energia 1649 B 59 T 63 W 228 NKT 25 C 39 Bl 19 S 5	Energia 2299 B 96 T 86 W 299 NKT 35 C 52 Bl 35 S 6

ŚRODA 23.07.2025

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 słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Tyrolska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Tyrolska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z białek 40g (JAJ) Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Tyrolska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb słonecznikowy 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20g (JAJ) Wędlina drobiowa 20g Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ) Tyrolska 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Śliwka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 120g Kasza 200g Surówka z selera 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 120g Kasza 200g Surówka z selera 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 120g Kasza 200g Cukinia na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 120g Kasza 200g Surówka z selera 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 250 ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 80g Kasza 100g Cukinia na ciepło 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 120g Kasza 200g Cukinia na ciepło 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Ciastka owsiane 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Ogórek 50g Szpinak baby 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Ogórek 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Ogórek 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 20g Serek Grani 20g (MLE) Ogórek 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	
	Energia 2060 B 78 T 75 W 285 NKT 32 C 40 Bl 33 S 6	Energia 2059 B 83 T 68 W 297 NKT 27 C 26 Bl 39 S 6	Energia 2024 B 81 T 66 W 291 NKT 25 C 39 Bl 28 S 6	Energia 2080 B 84 T 73 W 289 NKT 30 C 44 Bl 33 S 6	Energia 1550 B 52 T 55 W 224 NKT 21 C 37 Bl 24 S 4	Energia 2026 B 80 T 70 W 285 NKT 28 C 40 Bl 33 S 6

CZWARTEK 24.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Ser ziołowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Ser ziołowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Twarożek 40g (MLE) Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Ser ziołowy 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 20g Twarożek Grani 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Twarożek 40g (MLE) Rzodkiewka 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 z papryką 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL)	Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL)	Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL) Filet z kurczaka pieczony w ziołach z warzywami	Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL) Filet z kurczaka pieczony w ziołach z warzywami 150g	Zupa barszcz czerwony 250 ml (MLE,SEL) Filet z kurczaka pieczony w ziołach z warzywami 120 g	Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL) Filet z kurczaka pieczony w ziołach z warzywami 150g

	Filet z kurczaka pieczony w ziołach z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Filet z kurczaka pieczony w ziołach z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Marchew do chrupania 50g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g Ogórek kiszony 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g (SOJ) Szynka delikatesowa 20g Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia 2007 B 83 T 64 W 256 NKT 22 C 42 Bl 24 S 5	Energia 2160 B 87 T 65 W 277 NKT 27 C 32 Bl 35 S 6	Energia 2010 B 83 T 55 W 266 NKT 23 C 41 Bl 16 S 5	Energia 2130 B 88 T 66 W 262 NKT 22 C 46 Bl 24 S 5	Energia 1450 B 55 T 45 W 190 NKT 17 C 33 Bl 18 S 4	Energia 2010 B 84 T 56 W 255 NKT 22 C 41 Bl 24 S 5

PIĄTEK 25.07.2025

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 pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 40g (RYB,MLE) Krakowska 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 40g (RYB,MLE) Krakowska 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 40g (RYB,MLE) Krakowska 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 40g (RYB,MLE) Krakowska 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 20g (RYB,MLE) Krakowska 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka z twarogiem 40g (RYB,MLE) Krakowska 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Mieszanka orzechów 50g (ORZ)	Mieszanka orzechów 50g (ORZ)	Mieszanka orzechów 50g (ORZ)	Mieszanka orzechów 50g (ORZ)	Mieszanka orzechów 30g (ORZ)	Mieszanka orzechów 50g (ORZ)
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Serek wiejski z rzodkiewką 60g MLE)		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa koperkowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi z mięsem okraszone cebulką 6szt/50ml Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE,SEL) Kaszotto z mięsem drobiowym z warzywami sezonowymi 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE,SEL) Kaszotto z mięsem drobiowym z warzywami sezonowymi 350g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi z mięsem okraszone cebulką 6szt/50ml Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 250 ml (MLE,SEL) Pierogi z truskawkami 4szt/50ml Polewa jogurtowa 50 ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi z mięsem okraszone cebulką 6szt/50ml Surówka z kapusty białej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Jabłko 1szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Ogórek konserwowy	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Ogórek konserwowy 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Ogórek konserwowy 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 20g (MLE) Polędwica sopocka 20g Ogórek konserwowy 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml		250ml		250ml	
	Energia 2184 B 86 T 95 W 255 NKT 45 C 25 Bl 24 S 5	Energia 2254 B 105 T 93 W 268 NKT 48 C 21 Bl 34 S 6	Energia 2266 B 95 T 97 W 261 NKT 49 C 31 Bl 21 S 5	Energia 2196 B 89 T 96 W 260 NKT 48 C 30 Bl 24 S 5	Energia 1720 B 55 T 67 W 223 NKT 32 C 33 Bl 18 S 4	Energia 2180 B 86 T 95 W 255 NKT 45 C 25 Bl 24 S 5

SOBOTA 26.07.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta z marchewki i słonecznika 40g Papryka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta z marchewki i słonecznika 40g Papryka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta z marchewki i słonecznika 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta z marchewki i słonecznika 40g Papryka 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta z marchewki i słonecznika 20g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta z marchewki i słonecznika 40g Papryka 40g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Krem z dyni z dodatkiem śmietany 350 ml (MLE, SEL) Wątróbka duszona z jabłkiem 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z dodatkiem śmietany 350 ml (MLE, SEL) Wątróbka duszona z jabłkiem 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z dodatkiem śmietany 350 ml (MLE, SEL) Filet drobiowy w sosie 100g Ziemniaki 200g Brokuł na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z dodatkiem śmietany 350 ml (MLE, SEL) Wątróbka duszona z jabłkiem 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z dodatkiem śmietany 250 ml (MLE, SEL) Filet drobiowy w sosie 80g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krem z dyni z dodatkiem śmietany 350 ml (MLE, SEL) Filet drobiowy w sosie 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Mus owocowy 100g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Szynka z indyka 20g Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	cukru 250ml					
	Energia 1907 B 68 T 72 W 262 NKT 32 C 44 Bl 25 S 5	Energia 2056 B 78 T 75 W 287 NKT 30 C 35 Bl 34 S 6	Energia 1850 B 69 T 63 W 266 NKT 30 C 39 Bl 21 S 5	Energia 1958 B 72 T 74 W 267 NKT 32 C 49 Bl 25 S 5	Energia 1446 B 43 T 53 W 209 NKT 24 C 39 Bl 19 S 3	Energia 1862 B 64 T 66 W 269 NKT 32 C 44 Bl 26 S 5

NIEDZIELA 27.07.2025

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) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Szynka z kurczaka 40g) Ogórek 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Szynka z kurczaka 40g) Ogórek 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica 80g (JAJ) Szynka z kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (JAJ) Szynka z kurczaka 40g) Ogórek 50g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica 40g (JAJ) Szynka z kurczaka 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajecznica 80g (JAJ) Szynka z kurczaka 40g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)
PRZEKĄSKA	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml	Sok 250ml
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta warzywna 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Pieczeń w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Pieczeń w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Pieczeń w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Pieczeń w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 250ml (GLU,MLE,SEL) Pieczeń w sosie kremowym 80g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Pieczeń w sosie kremowym 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Ciastka 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z zielonego groszku 40g Szynka pieczona 40g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szynka pieczona 20g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia 2182 B 97 T 76 W 290 NKT 30 C 54 Bl 29 S 6	Energia 2222 B 98 T 72 W 312 NKT 27 C 42 Bl 36 S 6	Energia 2212 B 96 T 76 W 297 NKT 29 C 52 Bl 21 S 6	Energia 2230 B 99 T 79 W 295 NKT 29 C 57 Bl 29 S 6	Energia 1638 B 58 T 59 W 236 NKT 25 C 47 Bl 20 S 4	Energia 2158 B 96 T 76 W 285 NKT 30 C 53 Bl 28 S 6