PONIEDZIAŁEK 04.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Ser biały 40g (MLE) Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 20g Ser żółty 20g (MLE) Papryka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Pasta z białej fasoli 60g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Kotlet mielony 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Kotlet mielony 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Kotlet mielony 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Kotlet mielony 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU,JAJ,SEL) Kotlet mielony 60g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU,JAJ,SEL) Kotlet mielony 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Kefir 100ml (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	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 250ml	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek klasyczny 20g (MLE) Szynka wiejska 20g) Pomidor 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	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	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml			250ml
	Energia:2077 B:91 T:87 W:244 NKT:40 C:40 Bł:24 S:6	Energia:2180 B:93 T:86 W:275 NKT:41 C:30 Bł:31 S:6	Energia:1974 B:85 T:74 W:253 NKT:34 C:42 Bł:22 S:6	Energia: 2120 B:94 T:89 W:248 NKT:40 C:45 Bł:24 S:6	Energia:1541 B:60 T:63 W:188 NKT:28 C:40 Bł:24 S:4	Energia:2077 B:91 T:87 W:244 NKT:40 C:40 Bł:24 S:6

WTOREK 05.08.2025

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 Hummus pomidorowy 60g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa koperkowa (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 120 g (MLE) Kasza gryczana 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 120 g (MLE) Kasza gryczana 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 120 g (MLE) Kasza gryczana 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 120 g (MLE) Kasza gryczana 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa (MLE, SEL) 250ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 120g (MLE) Kasza gryczana 100g Surówka wielowarzywna 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa (MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie kremowym 120 g (MLE) Kasza gryczana 200g Surówka wielowarzywna 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Wafle ryżowe 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	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	Herbata czarna bez cukru 250ml				
	Energia:1943 B:90 T:66 W:263 NKT:27 C:31 Bł:30 S:6	Energia:2086 B:94 T:73 W:289 NKT:35 C:21 Bł:37 S:6	Energia:1957 B:94 T:66 W:261 NKT:27 C:30 Bł:23 S:6	Energia:1996 B:94 T:68 W:268 NKT:28 C:36 Bł:30 S:6	Energia:1427 B:55 T:52 W:196 NKT:20 C:23 Bł:20 S:4	Energia:1923 B:89 T:66 W:259 NKT:27 C:31 Bł:29 S:6

ŚRODA 06.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ) 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ) 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ) 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ) 40g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ) 20g Wędlina drobiowa 20g Pomidor 20g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ) 40g Wędlina 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 Pasta z czerwonej fasoli 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarożkiem 2szt (GLU,MLE) Polewa truskawkowa (MLE) 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarożkiem 2szt (GLU,MLE) Polewa truskawkowa bez cukru (MLE) 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Naleśniki gryczane z twarożkiem 2szt (GLU,MLE) Polewa truskawkowa (MLE) 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarożkiem 2szt (GLU,MLE) Polewa truskawkowa (MLE) 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa barszcz czerwony 250ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarożkiem 2szt (GLU,MLE) Polewa truskawkowa (MLE) 50ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa barszcz czerwony 350ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarożkiem 2szt (GLU,MLE) Polewa truskawkowa (MLE) 100ml Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Mus owocowy 1szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy (MLE) 40g Schab benedykta 40g Ogórek konserwowy 50g Rucola 5g Herbata czarna bez	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy (MLE) 40g Schab benedykta 40g Ogórek konserwowy 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy (MLE) 40g Schab benedykta 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy (MLE) 40g Schab benedykta 40g Ogórek konserwowy 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy (MLE) 20g Schab benedykta 20g Ogórek konserwowy 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek śmietankowy (MLE) 40g Schab benedykta 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	cukru 250m					
	Energia:1943 B:91 T:70 W:250 NKT:30 C:49 Bł:25 S:5	Energia:2036 B:93 T:69 W:275 NKT:31 C:37 Bł:32 S:6	Energia:1999 B:89 T:64 W:278 NKT:24 C:44 Bł:20 S:5	Energia:1991 B:94 T:72 W:255 NKT:30 C:54 Bł:25 S:5	Energia:1413 B:58 T:52 W:188 NKT:20 C:44 Bł:19 S:3	Energia:1940 B:91 T:70 W:248 NKT:30 C:49 Bł:25 S:5

CZWARTEK 07.08.2025

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) Kiełbasa krakowska 40g Twaróg plastry 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Twaróg plastry 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa drobiowa 40g Twaróg plastry 40g (MLE) Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Twaróg plastry 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 20g Twaróg plastry 20g (MLE) Ogórek zielony 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g Twaróg plastry 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Banan 1szt	Pomarańcz ½ szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Hummus 50g		Kefir 100ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z indykiem w sosie śmietankowo-szpinakowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z indykiem w sosie śmietankowo-szpinakowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa warzywna 350ml (MLE,SEL) Makaron z indykiem w sosie śmietankowo-szpinakowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z indykiem w sosie śmietankowo-szpinakowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa warzywna 250ml (MLE,SEL) Makaron z indykiem w sosie śmietankowo-szpinakowym (MLE,GLU,JAJ) 250g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z indykiem w sosie śmietankowo-szpinakowym (MLE,GLU,JAJ) 350g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml (MLE)			Chrupki kukurydziane 30g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z sosem winegret 60g Szynka kanapkowa 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z sosem winegret 60g Szynka kanapkowa 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z sosem winegret 60g Szynka kanapkowa 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z sosem winegret 60g Szynka kanapkowa 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z sosem winegret 30g Szynka kanapkowa 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Sałatka warzywna z sosem winegret 60g Szynka kanapkowa 40g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia:2268 B:98 T:83 W:300 NKT:42 C:51 Bł:35 S:6	Energia:2392 B:101 T:88 W:318 NKT:48 C:33 Bł:39 S:6	Energia:2133 B:92 T:76 W:292 NKT:36 C:39 Bł:29 S:5	Energia:2318 B:101 T:85 W:304 NKT:43 C:55 Bł:35 S:6	Energia:1673 B:68 T:62 W:226 NKT:30 C:25 Bł:29 S:4	Energia:2266 B:98 T:83 W:300 NKT:42 C:51 Bł:35 S:5

PIĄTEK 08.08.2025

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 białej fasoli 40g Szynka pieczona 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 40g Szynka pieczona 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g Szynka pieczona 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 40g Szynka pieczona 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 20g Szynka pieczona 20g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 40g Szynka pieczona 40g 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 Pasztet sojowy 50g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Panierowana ryba 80g Ziemniaki puree 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Pieczona ryba 80g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Pieczona ryba 80g Ziemniaki puree 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Panierowana ryba 80g Ziemniaki puree 200g Kiszona kapusta 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLE,SEL) Pieczona ryba 60g Ziemniaki puree 100g Marchew na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE,SEL) Panierowana ryba 80g Ziemniaki puree 200g Marchew na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Kalarepa do pochrupania 50g	
KOLACJA	Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Tyrolska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Tyrolska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Tyrolska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 20g (MLE) Szynka drobiowa 20g Pomidor 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Tyrolska 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Energia:1990 B:80 T:72 W:271 NKT:29 C:40 Bł:25 S:6	Energia:2057 B:92 T:65 W:279 NKT:29 C:31 Bł:35 S:6	Energia:1945 B:78 T:66 W:272 NKT:20 C:42 Bł:22 S:6	Energia:2042 B:84 T:74 W:277 NKT:29 C:45 Bł:25 S:6	Energia:1422 B:48 T:54 W:197 NKT:19 C:31 Bł:18 S:4	Energia:1999 B:80 T:72 W:272 NKT:29 C:42 Bł:25 S:6

SOBOTA 09.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Ogórek małosolny 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Ogórek małosolny 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 40g (MLE) Szynka z indyka 40g Ogórek małosolny 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (MLE,GLU) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek ziołowy 20g (MLE) Szynka z indyka 20g Ogórek małosolny 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka 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	Mieszanka orzechów (ORZ) 50g	Mieszanka orzechów (ORZ) 50g	Mieszanka orzechów (ORZ) 50g	Mieszanka orzechów (ORZ) 50g	Mieszanka orzechów (ORZ) 30g	Mieszanka orzechów (ORZ) 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasztet drobiowy 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym 6szt/50ml Surówka z marchewki i żurawiny 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym 6szt/50ml Surówka z marchewki i żurawiny 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym 6szt/50ml Surówka z marchewki i żurawiny 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym 6szt/50ml Surówka z marchewki i żurawiny 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 250 ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym 4szt/50ml Surówka z marchewki i żurawiny 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 350 ml (MLE,SEL) Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym 6szt/50ml Surówka z marchewki i żurawiny 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 Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250m	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Schab benedykta 40g Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250	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 Pomidor 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 20g Schab benedykta 20g Pomidor 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

	Energia:2387 B:97 T:85 W:323 NKT:36 C:49 Bł:31 S:6	Energia:2488 B:101 T:89 W:339 NKT:40 C:42 Bł:39 S:6	Energia:2363 B:95 T:85 W:318 NKT:35 C:50 Bł:25 S:6	Energia:2435 B:100 T:86 W:328 NKT:36 C:54 Bł:31 S:6	Energia:1678 B:62 T:62 W:229 NKT:25 C:30 Bł:25 S:6	Energia:2385 B:97 T:85 W:323 NKT:36 C:49 Bł:31 S:6

NIEDZIELA 10.08.2025

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 pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Serek 40g (MLE) Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Kasza manna na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser żółty 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)
PRZEKĄSKA	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Serek wiejski 50g (MLE)		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Lekkostrawna zupa z indykiem i marchewką 350ml (SEL) Szynka w sosie własnym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z indykiem i marchewką 350ml (SEL) Szynka w sosie własnym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z indykiem i marchewką 350ml (SEL) Szynka w sosie własnym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z indykiem i marchewką 350ml (SEL) Szynka w sosie własnym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z indykiem i marchewką 250ml (SEL) Szynka w sosie własnym 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Lekkostrawna zupa z indykiem i marchewką 350ml (SEL) Szynka w sosie własnym 100g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Ciasto 60g (GLU)	
KOLACJA	Chleb graham 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	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g Pomidor 50g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g Papryka 50g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Szynka z kotła 20g Papryka 20g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z kotła 40g Papryka 50g

	Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia:2240 B:94 T:88 W:284 NKT:38 C:40 Bł:33 S:6	Energia:2283 B:97 T:87 W:297 NKT:37 C:29 Bł:39 S:6	Energia:2277 B:91 T:88 W:292 NKT:37 C:40 Bł:28 S:	Energia:2283 B:97 T:89 W:288 NKT:38 C:41 Bł:33 S:6	Energia:1772 B:62 T:66 W:245 NKT:26 C:37 Bł:23 S:5	Energia: 2238 B:94 T:88 W:284 NKT:38 C:40 Bł:33 S:6