PONIEDZIAŁEK 11.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na na mleku 350ml (MLE,) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z jogurtem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z jogurtem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z jogurtem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z jogurtem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Ogórek 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 250ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z jogurtem 20g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Owsianka na mleku 350ml (MLE,GLU,ORZ) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z jogurtem 40g (MLE) Szynka konserwowa z kurczaka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt	Brzoskwinia 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Pasta z brokuła 60g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką i groszkiem 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką i groszkiem 150g Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką i groszkiem 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa250 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką i groszkiem 100g Ryż biały 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa350 ml (MLE,SEL) Potrawka z indyka z marchewką 150g Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE)			Jogurt 150 g (MLE)	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Rucola 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 20g Filet złocisty 20g Pomidor 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	
	Energia:1931 B:91 T:52 W:294 NKT:19 C:38 Bł:29 S:6	Energia:1943 B:96 T:49 W:301 NKT:21 C:27 Bł:40 S:6	Energia:1970 B:91 T:52 W:299 NKT:21 C:38 Bł:25 S:6	Energia:1979 B:96 T:54 W:294 NKT:22 C:42 Bł:30 S:6	Energia:1512 B:65 T:45 W:233 NKT:17 C:37 Bł:21 S:5	Energia:1919 B:91 T:52 W:288 NKT:21 C:38 Bł:30 S:6

WTOREK 12.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 50g Sałata 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 jęczmienne na mleku 350ml (GLU MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 20g Serek Bieluch 20g (MLE) Papryka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 40g Serek Bieluch 40g (MLE) Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Hummus 40g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Placki ziemniaczane z cukinią 2szt Jogurt naturalny 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Placki ziemniaczane z cukinią 2szt Jogurt naturalny 50ml (MLE) Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Placki ziemniaczane z cukinią 2szt Jogurt naturalny 50ml (MLE) Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Placki ziemniaczane z cukinią 2szt Jogurt naturalny 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml (SEL) Placki ziemniaczane z cukinią 2szt Jogurt naturalny 50ml (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (JAJ,SEL) Placki ziemniaczane z cukinią 2szt Jogurt naturalny 50ml (MLE) 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	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Pomidor 40g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 20g Szynka kanapkowa 20g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z kalafiora 40g Szynka kanapkowa 40g Rzodkiewka 50g

	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:1900 B:69 T:66 W:272 NKT:29 C:37 Bł:28 S:6	Energia:2076 B:73 T:70 W:305 NKT:33 C:30 Bł:36 S:6	Energia:1955 B:68 T:68 W:281 NKT:30 C:37 Bł:23 S:6	Energia:1948 B:73 T:67 W:277 NKT:29 C:42 Bł:27 S:6	Energia:1559 B:55 T:57 W:219 NKT:25 C:30 Bł:22 S:5	Energia:1897 B:69 T:66 W:272 NKT:29 C:37 Bł:28 S:6

ŚRODA 13.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB) Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB) Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB) Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB) Szynka drobiowa 40g Ogórek konserwowy 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb słonecznikowy 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 20g (RYB) Szynka drobiowa 20g Ogórek konserwowy 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb słonecznikowy 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB) Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Kalarepa do chrupania 50g	Kalarepa do chrupania 50g	Marchewka do chrupania 50g	Kalarepa do chrupania 50g	Kalarepa do chrupania 50g	Kalarepa do chrupania 50g
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g Serek kanapkowy 50g (MLE)		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa z botwinki 350 ml (MLE,SEL) Pieczony filet z warzywami 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z botwinki 350 ml (MLE,SEL) Pieczony filet z warzywami 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z botwinki 350 ml (MLE,SEL) Pieczony filet z warzywami 100g Ziemniaki 200g Cukinia na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z botwinki 350 ml (MLE,SEL) Pieczony filet z warzywami 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z botwinki 250 ml (MLE,SEL) Pieczony filet z warzywami 60g Ziemniaki 100g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa z botwinki 350 ml (MLE,SEL) Pieczony filet z warzywami 100g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 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) Rzodkiewka 50g Roszponka 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 20g Serek Grani 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g Serek Grani 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

	Herbata czarna bez cukru 250ml					
	Energia:1926 B:81 T:75 W:245 NKT:26 C:33 Bł:28 S:6	Energia:1996 B:84 T:76 W:262 NKT:21 C:22 Bł:35 S:6	Energia:1900 B:83 T:69 W:249 NKT:20 C:3 Bł:22 S:6	Energia:1976 B:85 T:77 W:250 NKT:27 C:37 Bł:28 S:6	Energia:1434 B:54 T:58 W:185 NKT:20 C:24 Bł:20 S:4	Energia:1922 B:81 T:75 W:246 NKT:25 C:33 Bł:28 S:6

CZWARTEK 14.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Ser ziołowy 40g (MLE) Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Ser ziołowy 40g (MLE) Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane 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 kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Ser ziołowy 40g (MLE) Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 20g Twarożek Grani 20g (MLE) Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka miodowa 40g Twarożek 40g (MLE) Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
PRZEKĄSKA	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt	Śliwka 1szt
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Hummus z papryką 50g		Jogurt naturalny (MLE)		
OBIAD	Zupa ogórkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z białym twarogiem z polewą truskawkową 400g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem wielowarzywnym (fasolka, marchewka, cieciorka, natka pietruszki, cukinia) 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna 350ml (MLE,SEL) Makaron z sosem wielowarzywnym (fasolka, marchewka, cieciorka, natka pietruszki, cukinia) 400g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa 350ml (MLE,SEL) Makaron z białym twarogiem z polewą truskawkową 400g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna 250ml (MLE,SEL) Makaron z białym twarogiem z polewą truskawkową 300g (GLU,JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa wielowarzywna 350ml (MLE,SEL) Makaron z sosem wielowarzywnym (fasolka, marchewka, cieciorka, natka pietruszki, cukinia) 400g 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 50g Sałata 5g Herbata czarna bez	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztet sojowy 40g (SOJ) Szynka delikatesowa 40g Ogórek 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 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (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 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	cukru 250ml					
	Energia:2052 B:91 T:62 W:297 NKT:21 C:40 Bł:27 S:6	Energia:2165 B:96 T:60 W:327 NKT:28 C:35 Bł:34 S:6	Energia:2042 B:89 T:61 W:316 NKT:23 C:42 Bł:21 S:5	Energia:2088 B:95 T:55 W:313 NKT:22 C:44 Bł:2 S:5	Energia:1406 B:59 T:47 W:196 NKT:16 C:32 Bł:18 S:4	Energia:2034 B:90 T:58 W:307 NKT:24 C:46 Bł:30 S:5

PIĄTEK 15.08.2025

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 pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser topiony 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser topiony 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser topiony 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (MLE,GLU Chleb pszenny 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser topiony 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówka 1szt Ketchup 5g Ser topiony 40g (MLE) Rzodkiewka 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 Pasta z białej fasoli 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Krupnik z kaszą 350ml (GLU,MLE,SEL) Roladka drobiowa faszerowana mozzarellą i pomidorkami 80g Ziemniak 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą 350ml (GLU,MLE,SEL) Roladka drobiowa faszerowana mozzarellą i pomidorkami 80g Ziemniak 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą 350ml (GLU,MLE,SEL) Roladka drobiowa faszerowana mozzarellą i pomidorkami 80g Ziemniak 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą 350ml (GLU,MLE,SEL) Roladka drobiowa faszerowana mozzarellą i pomidorkami 80g Ziemniak 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą 250ml (GLU,MLE,SEL) Roladka drobiowa faszerowana mozzarellą i pomidorkami 60g Ziemniak 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą 350ml (GLU,MLE,SEL) Roladka drobiowa faszerowana mozzarellą i pomidorkami 80g Ziemniak 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Ciastka zbożowe 3szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Ogórek małosolny 50g Rucola 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Ogórek małosolny 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 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Ogórek małosolny 50g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 20g (MLE) Polędwica sopocka 20g Ogórek małosolny 20g Rukola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek almette 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g

	Herbata czarna bez cukru 250ml					Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia:2182 B:81 T:90 W:271 NKT:44 C:45 Bł:28 S:6	Energia:2261 B:83 T:90 W:295 NKT:45 C:34 Bł:39 S:6	Energia:2199 B:79 T:89 W:278 NKT:39 C:47 Bł:25 S:6	Energia:2230 B:84 T:92 W:276 NKT:44 C:50 Bł:28 S:6	Energia:1631 B:55 T:69 W:203 NKT:31 C:31 Bł:20 S:5	Energia:2180 B:81 T:90 W:271 NKT:44 C:45 Bł:28 S:6

SOBOTA 16.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta warzywna ze słonecznikiem 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta warzywna ze słonecznikiem 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta warzywna ze słonecznikiem 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta warzywna ze słonecznikiem 40g Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU,MLE) Chleb żytni 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta warzywna ze słonecznikiem 40g Pomidor 20g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb żytni 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g Pasta warzywna ze słonecznikiem 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) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek 40g		Kefir 100g (MLE)		
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (JAJ, SEL) Kopytka z sosem pieczarkowym 200g/100ml Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (JAJ, SEL) Kopytka z sosem pieczarkowym 200g/100ml Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Kopytka z sosem kremowym 200g/100ml Marchewka gotowana na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (JAJ, SEL) Kopytka z sosem pieczarkowym 200g/100ml Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml (SEL) Kopytka z sosem kremowym 150g/50ml Surówka z marchewki 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (SEL) Kopytka z sosem pieczarkowym 200g/100ml Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100g (MLE)			Paluch kukurydziany 2szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Papryka 50g Rucola 5g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Papryka 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 20g (SEZ) Szynka z indyka 20g Papryka 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Szynka z indyka 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru

	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
	Energia:1990 B:66 T:59 W:318 NKT:22 C:47 Bł:37 S:6	Energia:2112 B:73 T:65 W:330 NKT:23 C:35 Bł:40 S:6	Energia:2040 B:70 T:57 W:330 NKT:22 C:47 Bł:29 S:6	Energia:2039 B:70 T:61 W:323 NKT:23 C:51 Bł:37 S:6	Energia:1571 B:44 T:47 W:258 NKT:15 C:36 Bł:25 S:6	Energia:2005 B:65 T:57 W:328 NKT:22 C:47 Bł:37 S:6

NIEDZIELA 17.08.2025

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) Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jogurtem 60g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jogurtem 60g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jogurtem 60g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jogurtem 60g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jogurtem 30g Szynka z liściem 20g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU,MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jogurtem 60g Szynka z liściem 40g Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE,GLU)
PRZEKĄSKA	Pestki i orzechy 50g (ORZ)	Pestki i orzechy 50g (ORZ)	Pestki i orzechy 50g (ORZ)	Pestki i orzechy 50g (ORZ)	Pestki i orzechy 50g (ORZ)	Pestki i orzechy 50g (ORZ)
II ŚNIADANIE		Pieczywo graham 100g (GLU) Pasta warzywna 50g		Maślanka 100g (MLE)		
OBIAD	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Schab w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Schab w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Schab w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Schab w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 250ml (GLU,MLE,SEL) Schab w sosie pieczeniowym 80g Ziemniaki 100g Kalafior na parze 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Grysikowa 350ml (GLU,MLE,SEL) Schab w sosie pieczeniowym 120g Ziemniaki 200g Kalafior na parze 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100g (MLE)			Ciastka 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g Serek (MLE) 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g Serek (MLE) 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru	Bułka weka 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g Serek (MLE) 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g Serek (MLE) 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 20g Serek (MLE) 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g Twarożek (MLE) 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml

	cukru 250ml	250ml				
	Energia:2243 B:98 T:82 W:293 NKT:37 C:50 Bł:35 S:6	Energia:2329 B:99 T:82 W:306 NKT:35 C:39 Bł:41 S:6	Energia:2245 B:95 T:82 W:286 NKT:35 C:50 Bł:29 S:6	Energia:2290 B:102 T:84 W:289 NKT:37 C:55 Bł:39 S:6	Energia:1677 B:64 T:63 W:224 NKT:26 C:39 Bł:24 S:4	Energia:2245 B:98 T:83 W:291 NKT:37 C:50 Bł:35 S:6