PONIEDZIAŁEK 08.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Owsianka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Jajko gotowane z majonezem** *(zawiera jajko)* **1szt/5g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Jajko gotowane z majonezem** *(zawiera jajko)* **1szt/5g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Jajko gotowane** *(zawiera jajko)* **1szt** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Jajko gotowane z majonezem** *(zawiera jajko)* **1szt/5g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 20g** **Jajko gotowane** *(zawiera jajko)* **1szt** **Pomidor 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Jajko gotowane z majonezem** *(zawiera jajko)* **1szt/5g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Jogurt z nasionami chia i owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**	**Jogurt z nasionami chia i owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**	**Jogurt z nasionami chia i owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**	**Jogurt z nasionami chia i owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**	**Jogurt z nasionami chia i owocami** *(zawiera nabiał)* **100g**	**Jogurt z nasionami chia i owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Wędlina z warzywami 60g**		**Kefir 100g** *(zawiera nabiał)*		
OBIAD	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Leczo wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kalarepa do chrupania 50g**			**Kalarepa do chrupania 50g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek chrzanowy** *(zawiera nabiał)* **40g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek chrzanowy** *(zawiera nabiał)* **40g**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **20g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*

	Serek chrzanowy *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka miodowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka miodowa 20g** **Rzodkiewka 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek chrzanowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2049** **B:74** **T:75** **W:286** **NKT:40** **C:39** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2105** **B:77** **T:71** **W:308** **NKT:40** **C:31** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2007** **B:75** **T:73** **W:282** **NKT:33** **C:37** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2099** **B:77** **T:77** **W:291** **NKT:41** **C:41** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1514** **B:54** **T:58** **W:206** **NKT:28** **C:29** **Bł:24** **S:3**	**Energia:2045** **B:74** **T:75** **W:286** **NKT:40** **C:39** **Bł:29** **S:5**

WTOREK 09.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 20g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **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** *(zawiera gluten)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **60g**		**Twarożek Grani z żurawiną i rodzynkami** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 120g** **Kopytka** *(zawiera gluten, jajko)* **200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 120g** **Kopytka** *(zawiera gluten, jajko)* **200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 120g** **Kopytka** *(zawiera gluten, jajko)* **200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 100g** **Kopytka** *(zawiera gluten, jajko)* **100g** **Surówka z czerwonej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 120g** **Kopytka** *(zawiera gluten, jajko)* **200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Twarożek Grani** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Twarożek Grani z żurawiną i rodzynkami** *(zawiera nabiał)* **100g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 40g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 20g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*

	Pasta z kalafiora 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Polędwica sopocka 20g Pomidor 20g Rucola 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pasta z kalafiora 40g Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2239 B:80 T:88 W:303 NKT:42 C:45 Bł:34 S:6	Energia:2336 B:89 T:95 W:305 NKT:48 C:32 Bł:39 S:6	Energia:2153 B:72 T:80 W:306 NKT:35 C:43 Bł:28 S:6	Energia:2370 B:88 T:91 W:322 NKT:43 C:52 Bł:36 S:6	Energia:1699 B:58 T:68 W:230 NKT:31 C:39 Bł:24 S:5	Energia:2236 B:80 T:88 W:303 NKT:42 C:45 Bł:34 S:6

ŚRODA 10.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet złocisty 40g** **Ser biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet złocisty 40g** **Ser biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet złocisty 40g** **Ser biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet złocisty 40g** **Ser biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet złocisty 20g** **Ser biały** *(zawiera nabiał)* **20g** **Papryka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet złocisty 40g** **Ser biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Marchew do pochrupania 50g**	**Marchew do pochrupania 50g**	**Marchew do pochrupania 50g**	**Marchew do pochrupania 50g**	**Marchew do pochrupania 50g**	**Marchew do pochrupania 50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Pasta z białej fasoli 60g**		**Koktajl na bazie maślanki z borówkami** *(zawiera nabiał)* **150 ml**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą jęczmienną wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pierś z kurczaka w panierce** *(zawiera gluten, jajko*) **80g** **Ziemniaki puree z masłem 82% tłuszczu 200g** *(zawiera nabiał)* **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki puree z masłem 82% tłuszczu 200g** *(zawiera nabiał)* **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki puree z masłem 82% tłuszczu 200g** *(zawiera nabiał)* **Burak gotowany 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pierś z kurczaka w panierce** *(zawiera gluten, jajko*) **80g** **Ziemniaki puree z masłem 82% tłuszczu200g** *(zawiera nabiał)* **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **250 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki puree z masłem 82% tłuszczu** *(zawiera nabiał)* **100g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki puree z masłem 82% tłuszczu 200** *(zawiera nabiał)* **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl na bazie maślanki z borówkami** *(zawiera nabiał)* **150 ml**			**Koktajl na bazie maślanki z borówkami** *(zawiera nabiał)* **150 ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka z liściem 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka z liściem 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka z liściem 40g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka z liściem 20g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka z liściem 40g**

	Szynka z liściem 40g **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1910** **B:84** **T:66** **W:258** **NKT:20** **C:37** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2048** **B:88** **T:66** **W:294** **NKT:22** **C:31** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1937** **B:84** **T:65** **W:263** **NKT:20** **C:37** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1987** **B:88** **T:67** **W:270** **NKT:21** **C:47** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1459** **B:58** **T:53** **W:197** **NKT:16** **C:34** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1900** **B:84** **T:65** **W:259** **NKT:20** **C:37** **Bł:25** **S:6**

CZWARTEK 11.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Serek biały śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 20g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **20g** **Ogórek 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Śliwka 1szt**	**Śliwka 1szt**	**Śliwka 1szt**	**Śliwka 1szt**	**Śliwka 1szt**	**Śliwka 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Szynka drobiowa 60g**		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Grochówka z kiełbasą wieprzową na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **2szt/100ml** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochówka z kiełbasą wieprzową na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki gryczane z twarogiem i polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **2szt/100ml** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **2szt/100ml** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochówka z kiełbasą wieprzową na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **2szt/100ml** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **2szt/100ml** **Surówka z marchewki 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **2szt/100ml** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Kalarepa do pochrupania 50g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka Jana 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka Jana 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka Jana 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka Jana 40g**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **20g** **Szynka Jana 20g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka Jana 40g**

	Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	**Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 20g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2177 B:89 T:84 W:283 NKT:31 C:45 Bł:32 S:6**	**Energia:2282 B:99 T:83 W:305 NKT:30 C:34 Bł:39 S:6**	**Energia:2008 B:66 T:77 W:273 NKT:26 C:46 Bł:19 S:6**	**Energia:2227 B:92 T:86 W:288 NKT:31 C:30 Bł:32 S:6**	**Energia:1467 B:49 T:60 W:192 NKT:22 C:30 Bł:19 S:5**	**Energia:2034 B:76 T:83 W:258 NKT:31 C:45 Bł:24 S:6**

PIĄTEK 12.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka konserwowa 40g** **Twaróg ze szczypiorkiem** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka konserwowa 40g** **Twaróg ze szczypiorkiem** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka konserwowa 40g** **Twaróg z jogurtem** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka konserwowa 40g** **Twaróg ze szczypiorkiem** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka konserwowa 20g** **Twaróg z jogurtem** *(zawiera nabiał)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka konserwowa 40g** **Twaróg z jogurtem** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Mieszanka orzechów** *(zawiera orzechy)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(zawiera orzechy)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(zawiera orzechy)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(zawiera orzechy)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(zawiera orzechy)* **30g**	**Mieszanka orzechów** *(zawiera orzechy)* **50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Pasta z ciecierzycy 60g**		**Shake szpinak-kiwi na bazie jogurtu z dodatkiem siemienia lnianego** *(zawiera nabiał)* **150 ml**		
OBIAD	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki al'a carbonara** *(zawiera nabiał)* **350g** **Mix sałat z sosem winegret 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki al'a carbonara** *(zawiera nabiał)* **350g** **Mix sałat z sosem winegret 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki al'a carbonara** *(zawiera nabiał)* **350g** **Mix sałat z sosem winegret 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki al'a carbonara** *(zawiera nabiał)* **350g** **Mix sałat z sosem winegret 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Makaron świderki al'a carbonara** *(zawiera nabiał)* **250g** **Mix sałat z sosem winegret 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki al'a carbonara** *(zawiera nabiał)* **350g** **Mix sałat z sosem winegret 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Shake szpinak-kiwi na bazie jogurtu z dodatkiem siemienia lnianego** *(zawiera nabiał)* **150 ml**			**Shake szpinak-kiwi na bazie jogurtu z dodatkiem siemienia lnianego** *(zawiera nabiał)* **100 ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g** **Szynka z indyka 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g** **Szynka z indyka 40g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g** **Szynka z indyka 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g** **Szynka z indyka 40g**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g** **Szynka z indyka 20g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g** **Szynka z indyka 40g**

	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	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Roszponka 5g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	**Energia:2007** **B:86** **T:73** **W:261** **NKT:37** **C:43** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2253** **B:94** **T:83** **W:298** **NKT:43** **C:34** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2061** **B:87** **T:73** **W:273** **NKT:37** **C:43** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2114** **B:92** **T:72** **W:274** **NKT:38** **C:49** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1596** **B:63** **T:61** **W:207** **NKT:28** **C:32** **Bł:26** **S:4**	**Energia:2018** **B:87** **T:74** **W:262** **NKT:37** **C:44** **Bł:35** **S:6**

SOBOTA 13.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z tuńczyka i jajka** *(zawiera jajko, nabiał)* **40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z tuńczyka i jajka** *(zawiera jajko, nabiał)* **40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z tuńczyka i jajka** *(zawiera jajko, nabiał)* **40g** **Serek** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z tuńczyka i jajka** *(zawiera jajko, nabiał)* **40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* 50g **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z tuńczyka i jajka** *(zawiera jajko, nabiał)* **20g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z tuńczyka i jajka** *(zawiera jajko, nabiał)* **40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **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** *(zawiera gluten)* **Serek Grani** *(zawiera nabiał)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Gotowane na parze warzywa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera*

	nabiał) **Polędwica sopocka 40g** **Serek topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Polędwica sopocka 40g** **Serek topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Polędwica sopocka 40g** **Serek** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Polędwica sopocka 40g** **Serek topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Polędwica sopocka 20g** **Serek topiony** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*nabiał)* **Polędwica sopocka 40g** **Serek** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2114** **B:93** **T:75** **W:281** **NKT:30** **C:47** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2199** **B:99** **T:74** **W:302** **NKT:32** **C:38** **Bł:37** **S:6**	**Energia:1948** **B:81** **T:66** **W:268** **NKT:23** **C:38** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2162** **B:97** **T:77** **W:286** **NKT:31** **C:52** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1596** **B:63** **T:61** **W:206** **NKT:28** **C:22** **Bł:22** **S:4**	**Energia:2095** **B:90** **T:74** **W:282** **NKT:30** **C:48** **Bł:32** **S:6**

NIEDZIELA 14.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Frankfurterka 1szt** **Musztarda 5g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Frankfurterka 1szt** **Musztarda 5g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Frankfurterka 1szt** **Ketchup 5g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Frankfurterka 1szt** **Musztarda 5g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Frankfurterka 0,5szt** **Musztarda 5g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Papryka 20g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Frankfurterka 1szt** **Musztarda 5g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Winogron 80g**	**Borówka 80g**	**Winogron 80g**	**Winogron 80g**	**Winogron 80g**	**Winogron 80g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Wędlina z warzywami 60g**		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie ziołowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie ziołowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie ziołowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie ziołowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie ziołowym 80g** **Ziemniaki 100g** **Fasolka szparagowa 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie ziołowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa żółta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Biszkopciki** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **2szt**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Hummus klasyczny** *(zawiera sezam)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Ogórek 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Hummus klasyczny** *(zawiera sezam)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Ogórek 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Hummus klasyczny** *(zawiera sezam)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Hummus klasyczny** *(zawiera sezam)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Ogórek 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Hummus klasyczny** *(zawiera sezam)* **20g** **Szynka wieprzowa 20g** **Ogórek 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Hummus klasyczny** *(zawiera sezam)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2253** **B:92** **T:86** **W:288** **NKT:34** **C:42** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2311** **B:99** **T:85** **W:304** **NKT:35** **C:26** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2228** **B:88** **T:82** **W:296** **NKT:31** **C:44** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2313** **B:96** **T:88** **W:294** **NKT:34** **C:46** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1689** **B:63** **T:62** **W:221** **NKT:24** **C:36** **Bł:15** **S:3**	**Energia:2250** **B:92** **T:86** **W:288** **NKT:34** **C:42** **Bł:23** **S:5**