PONIEDZIAŁEK 06.10.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab benedykta 40g** **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab benedykta 40g** **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab benedykta 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab benedykta 40g** **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab benedykta 20g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Papryka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab benedykta 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Wędlina z warzywami 60g**		**Jogurt z owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**		
OBIAD	**Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Ragout wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Ragout wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Ragout wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Ragout wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Ragout wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **120g** **Ryż biały 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Ragout wielowarzywne** (mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, ciecierzyca, fasolka szparagowa) **150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**			**Jogurt z owocami** *(zawiera nabiał)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **20g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g**

	soję) **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**	**Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1810** **B:71** **T:61** **W:259** **NKT:22** **C:51** **Bł:28** **S:5**	**Energia:1957** **B:86** **T:59** **W:285** **NKT:22** **C:43** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1895** **B:71** **T:60** **W:278** **NKT:22** **C:49** **Bł:21** **S:5**	**Energia:1938** **B:79** **T:63** **W:279** **NKT:23** **C:54** **Bł:28** **S:5**	**Energia:1466** **B:51** **T:52** **W:207** **NKT:21** **C:55** **Bł:19** **S:3**	**Energia:1899** **B:70** **T:65** **W:272** **NKT:26** **C:49** **Bł:26** **S:4**

WTOREK 07.10.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Owsianka na mleku 350ml** *(zawiera 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**	**Owsianka na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Serek kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Owsianka 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**	**Owsianka 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**	**Owsianka 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	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **60g**		**Shake mango na kefirze** *(zawiera nabiał)* **150ml**		
OBIAD	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g** **Kasza gryczana 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **250 ml** **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80g** **Kasza gryczana 100g** **Surówka z kapusty pekińskiej 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten ,seler*) **350 ml** **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g** **Kasza gryczana 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Shake mango na kefirze** *(zawiera nabiał)* **150ml**			**Shake mango na kefirze** *(zawiera nabiał)* **150ml**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Polędwica sopocka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Polędwica sopocka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Polędwica sopocka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Polędwica sopocka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Polędwica sopocka 20g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Polędwica sopocka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2110** **B:103** **T:85** **W:249** **NKT:37** **C:48** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2261** **B:106** **T:87** **W:282** **NKT:40** **C:46** **Bł:38** **S:6**	**Energia:2037** **B:95** **T:78** **W:251** **NKT:33** **C:47** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2200** **B:106** **T:86** **W:266** **NKT:39** **C:55** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1504** **B:70** **T:60** **W:183** **NKT:23** **C:48** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2049** **B:103** **T:80** **W:244** **NKT:33** **C:46** **Bł:27** **S:6**

ŚRODA 08.10.2025

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** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 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** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 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** **Szpinak baby 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** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 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** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 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** **Pomidor 50g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Pasta z białej fasoli 60g**		**Serek wiejski z pestkami dyni i słonecznika** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(makaron 50g z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler)* **350 ml** **Devolay z masłem ziołowym i natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Marchewka z groszkiem** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(makaron 50g z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Marchewka z groszkiem** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(makaron 50g z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Marchewka na parze** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler)* **350 ml** **Devolay z masłem ziołowym i natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Marchewka z groszkiem** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(makaron 50g z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler)* **250 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym** *(zawiera nabiał)* **80g** **Ziemniaki z koperkiem 100g** **Marchewka na parze** *(zawiera nabiał)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(makaron 50g z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Marchewka na parze** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek wiejski z pestkami dyni i słonecznika** *(zawiera*			**Serek wiejski z pestkami dyni i słonecznika** *(zawiera nabiał)*	

		nabiał) **100g**			**100g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem balsamicznym** *(zawiera nabiał, soję)* **80g** **Szynka z liściem 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem balsamicznym** *(zawiera nabiał, soję)* **80g** **Szynka z liściem 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem winegret** *(zawiera nabiał)* **80g** **Szynka z liściem 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem balsamicznym** *(zawiera nabiał, soję)* **80g** **Szynka z liściem 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą, twarogiem i sosem balsamicznym** *(zawiera nabiał, soję)* **40g** **Szynka z liściem 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka z pieczonym burakiem, twarogiem i sosem balsamicznym** *(zawiera nabiał, soję)* **80g** **Szynka z liściem 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1739** **B:82** **T:53** **W:244** **NKT:21** **C:49** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1919** **B:98** **T:60** **W:263** **NKT:26** **C:35** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1727** **B:85** **T:52** **W:241** **NKT:19** **C:50** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1931** **B:96** **T:66** **W:250** **NKT:30** **C:51** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1420** **B:72** **T:55** **W:168** **NKT:23** **C:40** **Bł:20** **S:5**	**Energia:1700** **B:85** **T:52** **W:235** **NKT:20** **C:49** **Bł:27** **S:6**

CZWARTEK 09.10.2025

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 z tuńczyka** *(zawiera rybę)* **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 z tuńczyka** *(zawiera rybę)* **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 z tuńczyka** *(zawiera rybę)* **40g** **Serek biały chudy** *(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 z tuńczyka** *(zawiera rybę)* **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 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z tuńczyka** *(zawiera rybę)* **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 z tuńczyka** *(zawiera rybę)* **40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Szynka drobiowa 60g**		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Grochówka z kiełbasą wieprzową na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera gluten, jajko. nabiał)***6 szt**. **Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **50 ml** **Mix warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochówka z kiełbasą wieprzową na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera gluten, jajko. nabiał)***6 szt.** **Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **50 ml** **Mix warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera gluten, jajko. nabiał)* **6 szt.** **Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **50 ml** **Mix warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochówka z kiełbasą wieprzową na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera gluten, jajko. nabiał)* **6 szt.** **Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **50 ml** **Mix warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera gluten, jajko. nabiał)* **4 szt.** **Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **50 ml** **Mix warzyw na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera gluten, jajko. nabiał)***6 szt**. **Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **50 ml** **Mix warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Wafle ryżowe 2szt**	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka Jana 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka Jana 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka Jana 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka Jana 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **20g** **Szynka Jana 20g** **Papryka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka Jana 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:2147 **B:106** **T:72** **W:283** **NKT:26** **C:52** **Bł:34** **S:6**	**Energia:2239** **B:112** **T:70** **W:304** **NKT:26** **C:41** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1977** **B:98** **T:58** **W:279** **NKT:20** **C:56** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2197** **B:109** **T:74** **W:288** **NKT:27** **C:56** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1640** **B:73** **T:56** **W:222** **NKT:21** **C:44** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2105** **B:106** **T:72** **W:274** **NKT:27** **C:55** **Bł:32** **S:6**

PIĄTEK 10.10.2025

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)* **50g**	**Mieszanka orzechów** *(zawiera orzechy)* **50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Pasta z ciecierzycy 60g**		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100 ml**		
OBIAD	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki w sosie kremowym z indykiem** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty w sosie kremowym z indykiem** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki w sosie kremowym z indykiem** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z białą fasolą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki w sosie kremowym z indykiem** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Makaron świderki w sosie kremowym z indykiem** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **200g** **Brokuł na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Makaron świderki w sosie kremowym z indykiem** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100 ml**			**Mus owocowy 100g**	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Ogórek zielony 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2052** **B:100** **T:87** **W:226** **NKT:43** **C:49** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2106** **B:101** **T:92** **W:231** **NKT:44** **C:39** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2041** **B:97** **T:84** **W:231** **NKT:41** **C:58** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2105** **B:104** **T:89** **W:231** **NKT:44** **C:53** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1529** **B:63** **T:67** **W:172** **NKT:29** **C:58** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2031** **B:100** **T:87** **W:226** **NKT:43** **C:49** **Bł:35** **S:6**

SOBOTA 11.10.2025

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)* **Kiełbasa krakowska 40g** **Pasta z marchewki i słonecznika 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa krakowska 40g** **Pasta z marchewki i słonecznika 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet miodowy 40g** **Pasta z marchewki i słonecznika 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa krakowska 40g** **Pasta z marchewki i słonecznika 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet miodowy 40g** **Pasta z marchewki i słonecznika 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet miodowy 40g** **Pasta z marchewki i słonecznika 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Serek Grani** *(zawiera nabiał)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Kotlet jajeczny z natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Sałata z jogurtem** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Kotlet jajeczny z natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Sałata z jogurtem** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Kotlet jajeczny z natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Kotlet jajeczny z natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Sałata z jogurtem** *(zawiera nabiał)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Kotlet jajeczny z natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Dynia na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicą na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Kotlet jajeczny z natką pietruszki** *(zawiera gluten, jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Chrupki kukurydziane 20g**	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Serek topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Serek topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Serek lekki** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Serek topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 20g** **Serek lekki** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka zbójnicka 40g** **Serek lekki** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1986** **B:89** **T:74** **W:257** **NKT:29** **C:52** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2073** **B:92** **T:75** **W:276** **NKT:33** **C:42** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1949** **B:80** **T:67** **W:270** **NKT:30** **C:54** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2061** **B:92** **T:79** **W:261** **NKT:35** **C:57** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1454** **B:55** **T:54** **W:198** **NKT:23** **C:40** **Bł:28** **S:3**	**Energia:1899** **B:82** **T:66** **W:261** **NKT:20** **C:53** **Bł:36** **S:4**

NIEDZIELA 12.10.2025

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)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera jajko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera jajko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 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)* **Jajecznica** *(zawiera jajko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 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)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera jajko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 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)* **Jajecznica** *(zawiera jajko)* **60g** **Filet z indyka 20g** **Pomidorki koktajlowe 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)* **Jajecznica** *(zawiera jajko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
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** **Bitki wieprzowe w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Bitki wieprzowe w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Bitki wieprzowe w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Bitki wieprzowe w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Bitki wieprzowe w sosie ciemnym 80g** **Ziemniaki 100g** **Kalafior na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna z indykiem na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Bitki wieprzowe w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Ciastka kruche** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **3szt**	

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 drobiowa 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 drobiowa 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 drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1950** **B:111** **T:72** **W:224** **NKT:32** **C:32** **Bł:20** **S:5**	**Energia:2021** **B:115** **T:72** **W:241** **NKT:34** **C:21** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1926** **B:103** **T:67** **W:233** **NKT:28** **C:32** **Bł:19** **S:5**	**Energia:2010** **B:115** **T:75** **W:230** **NKT:33** **C:36** **Bł:21** **S:5**	**Energia:1502** **B:79** **T:59** **W:170** **NKT:24** **C:31** **Bł:15** **S:4**	**Energia:1935** **B:110** **T:71** **W:225** **NKT:30** **C:30** **Bł:21** **S:5**