PONIEDZIAŁEK 13.10.2025

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 wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 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)* **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Schab Ojca Grzegorza 20g** **Pomidor 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 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)* **Pasztet pieczony 60g**		**Serek z malinami** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150g** **Ryż biały 200g** **Trio warzywne 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150g** **Ryż brązowy 200g** **Trio warzywne 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kurczak w sosie jasnym z marchewką 150g** **Ryż biały 200g** **Trio warzywne 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150g** **Ryż biały 200g** **Trio warzywne 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **250 ml** **Kurczak w sosie jasnym z marchewką 130g** **Ryż biały 150g** **Trio warzywne 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150g** **Ryż biały 200g** **Trio warzywne 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek z malinami** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Serek z malinami** *(zawiera nabiał)* **100g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy 40g** **Ser biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy 20g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2027** **B:98** **T:64** **W:280** **NKT:25** **C:52** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2177** **B:105** **T:71** **W:301** **NKT:28** **C:40** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2009** **B:95** **T:60** **W:288** **NKT:19** **C:39** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2118** **B:103** **T:69** **W:287** **NKT:25** **C:56** **Bł:29** **S:5**	**Energia:1607** **B:69** **T:56** **W:217** **NKT:18** **C:37** **Bł:23** **S:3**	**Energia:2010** **B:98** **T:64** **W:280** **NKT:25** **C:52** **Bł:27** **S:5**

WTOREK 14.10.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg chudy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Szynka miodowa 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **20g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Pomidor 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)* **Pasztet sojowy 60g**		**Serek Bieluch z pomidorkami koktajlowymi** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem (** *wywar na zakwasie żytnim zawiera gluten, jajko, seler***) 350 ml** **Kopytka z sosem pieczarkowym** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem (** *wywar na zakwasie żytnim zawiera gluten, jajko, seler***) 350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z sosem z marchewką i cukinią** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ziemniaczana** *(wywar zawiera seler)* **350 ml** **Kopytka z sosem z marchewką i cukinią** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z kiełbasą drobiową i jajkiem (** *wywar na zakwasie żytnim zawiera gluten, jajko, seler***) 350 ml** **Kopytka z sosem pieczarkowym** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ziemniaczana** *(wywar zawiera seler)* **250 ml** **Kluski leniwe z sosem jogurtowo-borówkowym** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ziemniaczana** *(wywar zawiera seler)* **350 ml** **Kopytka z sosem pieczarkowym** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek Bieluch z pomidorkami koktajlowymi** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Serek Bieluch z pomidorkami koktajlowymi** *(zawiera nabiał)* **100g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta mięsna z kurczaka z brokułem 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta mięsna z kurczaka z brokułem 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta mięsna z kurczaka z brokułem 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta mięsna z kurczaka z brokułem 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta mięsna z kurczaka z brokułem 20g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta mięsna z kurczaka z brokułem 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1886** **B:85** **T:66** **W:250** **NKT:26** **C:48** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2063** **B:105** **T:88** **W:228** **NKT:37** **C:35** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1877** **B:85** **T:60** **W:257** **NKT:20** **C:46** **Bł:22** **S:6**	**Energia:1980** **B:91** **T:72** **W:254** **NKT:27** **C:52** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1694** **B:71** **T:66** **W:215** **NKT:27** **C:40** **Bł:21** **S:4**	**Energia:1856** **B:85** **T:66** **W:250** **NKT:26** **C:48** **Bł:26** **S:6**

ŚRODA 15.10.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa 40g** **Ser biały chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa 20g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **20g** **Papryka 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Warzywo do pochrupania 50g**	**Warzywo do pochrupania 50g**	**Warzywo do pochrupania 50g**	**Warzywo do pochrupania 50g**	**Warzywo do pochrupania 50g**	**Warzywo do pochrupania 50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **60g**		**Koktajl truskawka-kiwi na bazie kefiru** *(zawiera nabiał)* **150ml**		
OBIAD	**Krem z dyni z mleczkiem kokosowym na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Fasolka szparagowa z bułką tartą** *(zawiera gluten)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z mleczkiem kokosowym na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z mleczkiem kokosowym na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z kurczaka 80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z mleczkiem kokosowym na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z mleczkiem kokosowym na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **250 ml** **Pieczony filet z kurczaka 60g** **Ziemniaki z koperkiem 100g** **Fasolka szparagowa 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z mleczkiem kokosowym na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z kurczaka 80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Fasolka szparagowa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl truskawka-kiwi na bazie kefiru** *(zawiera nabiał)* **150ml**			**Koktajl truskawka-kiwi na bazie kefiru** *(zawiera nabiał)* **150ml**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka 40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka 40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka 40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 20g** **Polędwica sopocka 20g** **Rzodkiewka biała 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta warzywna 40g** **Polędwica sopocka 40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:1984 **B:90** **T:81** **W:240** **NKT:35** **C:45** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2027** **B:96** **T:75** **W:261** **NKT:32** **C:37** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1805** **B:88** **T:58** **W:246** **NKT:24** **C:45** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2052** **B:93** **T:83** **W:251** **NKT:36** **C:53** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1408** **B:58** **T:57** **W:176** **NKT:23** **C:40** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1930** **B:90** **T:81** **W:240** **NKT:35** **C:45** **Bł:30** **S:6**

CZWARTEK 16.10.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser biały chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 20g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **20g** **Ogórek zielony 20g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa 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** **Hummus pomidorowy 60g**		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Schab w sosie ciemnym 100g** **Kasza pęczak (***zawiera gluten)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g** **Kasza pęczak (***zawiera gluten)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g** **Kasza pęczak (***zawiera gluten)* **200g** **Burak gotowany 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Schab w sosie ciemnym 100g** **Kasza pęczak (***zawiera gluten)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 60g** **Kasza pęczak (***zawiera gluten)* **100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Schab w sosie ciemnym 100g** **Kasza pęczak (***zawiera gluten)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z ciecierzycy 20g** **Filet złocisty 20g** **Pomidor 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g**

	cukru 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
	Energia:2283 B:91 T:95 W:250 NKT:43 C:53 Bł:32 S:6	Energia:2292 B:96 T:99 W:265 NKT:45 C:38 Bł:39 S:6	Energia:2054 B:95 T:78 W:251 NKT:40 C:53 Bł:26 S:6	Energia:2243 B:96 T:97 W:265 NKT:45 C:57 Bł:32 S:6	Energia:1578 B:66 T:72 W:171 NKT:35 C:48 Bł:23 S:4	Energia:2214 B:91 T:95 W:250 NKT:43 C:53 Bł:32 S:6

PIĄTEK 17.10.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka miodowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Szynka miodowa 20g** **Rzodkiewka 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Rzodkiewka 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)* **Pasta z fasoli 60g**		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Panierowany filet z ryby** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki z wody 200g** **Kiszona kapusta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z ryby** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki z wody 200g** **Kiszona kapusta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z ryby** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki z wody 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Panierowany filet z ryby** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki z wody 200g** **Kiszona kapusta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **250 ml** **Pieczony filet z ryby** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **60g** **Ziemniaki z wody 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Panierowany filet z ryby** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki z wody 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Wafle kukurydziane 2szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa 80g**

	Szynka wiejska 40g **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka wiejska 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka wiejska 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka wiejska 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka wiejska 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka wiejska 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:1779 **B:80** **T:66** **W:233** **NKT:28** **C:50** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1854** **B:82** **T:62** **W:262** **NKT:27** **C:42** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1807** **B:78** **T:62** **W:245** **NKT:25** **C:51** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1827** **B:83** **T:67** **W:237** **NKT:29** **C:55** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1384** **B:55** **T:52** **W:182** **NKT:21** **C:41** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1820** **B:81** **T:67** **W:234** **NKT:29** **C:51** **Bł:26** **S:6**

SOBOTA 18.10.2025

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)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **40g** **Szynka konserwowa drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **40g** **Szynka konserwowa drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **40g** **Szynka konserwowa drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **40g** **Szynka konserwowa drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **20g** **Szynka konserwowa drobiowa 20g** **Pomidor 20g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **40g** **Szynka konserwowa drobiowa 40g** **Pomidor 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)* **Pasztet drobiowy 60g**		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100g**		
OBIAD	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz warzywny 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Gulasz warzywny z ciecierzycą 130g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100g**			**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)*

	Masło 15g *(zawiera nabiał)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **20g** **Szynka z liściem 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:1850 **B:80** **T:55** **W:276** **NKT:23** **C:51** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2003** **B:87** **T:61** **W:298** **NKT:30** **C:44** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1904** **B:81** **T:54** **W:287** **NKT:23** **C:51** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1900** **B:84** **T:57** **W:281** **NKT:24** **C:55** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1412** **B:55** **T:44** **W:213** **NKT:16** **C:46** **Bł:25** **S:4**	**Energia:1810** **B:80** **T:55** **W:276** **NKT:23** **C:51** **Bł:32** **S:6**

NIEDZIELA 19.10.2025

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)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Ser topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Ser topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Ser topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek biały** *(zawiera nabiał)* **20g** **Papryka 20g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek biały** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(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)* **Hummus z burakiem 60g**		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler**) 350 ml** **Pieczeń z mięsa mielonego w sosie śmietanowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 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** **Pieczeń z mięsa mielonego w sosie śmietanowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 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** **Pieczeń z mięsa mielonego w sosie śmietanowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 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** **Pieczeń z mięsa mielonego w sosie śmietanowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar zawiera seler**) 250 ml** **Pieczeń z mięsa mielonego w sosie śmietanowym** *(zawiera nabiał)* **80g** **Ziemniaki 100g** **Cukinia na parze 60g** **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** **Pieczeń z mięsa mielonego w sosie śmietanowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Ciasto** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **60g**	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **20g** **Szynka wieprzowa 20g** **Ogórek zielony 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet sojowy** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:1961 **B:85** **T:80** **W:238** **NKT:33** **C:48** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2158** **B:89** **T:89** **W:268** **NKT:32** **C:39** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1987** **B:82** **T:78** **W:250** **NKT:31** **C:49** **Bł:22** **S:5**	**Energia:2009** **B:89** **T:82** **W:242** **NKT:33** **C:53** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1697** **B:65** **T:69** **W:194** **NKT:34** **C:49** **Bł:23** **S:4**	**Energia:1943** **B:83** **T:79** **W:239** **NKT:33** **C:49** **Bł:29** **S:5**