PONIEDZIAŁEK 20.10.2025

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)* **Filet z kurczaka 40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet z kurczaka 40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet z kurczaka 40g** **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet z kurczaka 40g** **Ser salami** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet z kurczaka 20g** **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Sałata 5 g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Filet z kurczaka 40g** **Ser salami** *(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** **Pasta warzywna 60g**		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym (zawiera seler) 350 ml** **Makaron z twarogiem z polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **400g** **Surówka z marchewki i ananasa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym (zawiera seler) 350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z twarogiem z polewą jogurtową b/c** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **400g** **Surówka z marchewki i ananasa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym (zawiera seler) 350 ml** **Makaron z twarogiem z polewą jogurtową b/c** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **400g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym (zawiera seler) 350 ml** **Makaron z twarogiem z polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **400g** **Surówka z marchewki i ananasa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym (zawiera seler) 250 ml** **Makaron z twarogiem z polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **300g** **Surówka z marchewki i ananasa 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym (zawiera seler) 350 ml** **Makaron z twarogiem z polewą truskawkową** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **400g** **Surówka z marchewki i ananasa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa krakowska 40g** **Pasta z burakiem gotowanym 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa krakowska 40g** **Pasta z burakiem gotowanym 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa 40g** **Pasta z burakiem gotowanym 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa krakowska 40g** **Pasta z burakiem gotowanym 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa 40g** **Pasta z burakiem gotowanym 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa krakowska 40g** **Pasta z burakiem gotowanym 40g** **Papryka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
	Energia:1990 **B:95** **T:75**	**Energia:2141** **B:99** **T:76**	**Energia:1951** **B:90** **T:62**	**Energia:2040** **B:99** **T:78**	**Energia:1405** **B:62** **T:51**	**Energia:1953** **B:95** **T:75**

	W:244 NKT:30 C:53 Bł:27 S:6	W:282 NKT:30 C:45 Bł:39 S:6	W:290 NKT:24 C:56 Bł:23 S:6	W:249 NKT:31 C:57 Bł:27 S:6	W:181 NKT:20 C:47 Bł:21 S:5	W:241 NKT:30 C:53 Bł:27 S:6

WTOREK 21.10.2025

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)* **Pasta rybna z twarogiem** *(zawiera rybę – tuńczyk, nabiał)***40g** **Szynka Jana 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta rybna z twarogiem** *(zawiera rybę – tuńczyk, nabiał)***40g** **Szynka Jana 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 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)* **Pasta rybna z twarogiem** *(zawiera rybę – tuńczyk, nabiał)***40g** **Szynka Jana 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 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)* **Pasta rybna z twarogiem** *(zawiera rybę – tuńczyk, nabiał)***40g** **Szynka Jana 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 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)* **Pasta rybna z twarogiem** *(zawiera rybę – tuńczyk, nabiał)***20g** **Szynka Jana 20g** **Ogórek zielony 20g** **Kiełki 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)* **Pasta rybna z twarogiem** *(zawiera rybę – tuńczyk, nabiał)***40g** **Szynka Jana 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)* **Wędlina z warzywami 60g**		**Jogurt z owocami leśnymi z dodatkiem nasion chia** *(zawiera nabiał)* **150g**		
OBIAD	**Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowo-dyniowym ze świeżym koperkiem 100g** **Ryż biały 200g** **Surówka wielowarzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowo-dyniowym ze świeżym koperkiem 100g** **Ryż brązowy 200g** **Surówka wielowarzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowo-dyniowym ze świeżym koperkiem 100g** **Ryż biały 200g** **Talarki na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowo-dyniowym ze świeżym koperkiem 100g** **Ryż biały 200g** **Surówka wielowarzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **250 ml** **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowo-dyniowym ze świeżym koperkiem 80g** **Ryż biały 100g** **Surówka wielowarzywna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowo-dyniowym ze świeżym koperkiem 100g** **Ryż biały 200g** **Surówka wielowarzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocami leśnymi z dodatkiem nasion chia** *(zawiera nabiał)* **150g**			**Jogurt z owocami leśnymi z dodatkiem nasion chia** *(zawiera nabiał)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab z liściem 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Rucola 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab z liściem 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Rucola 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab z liściem 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab z liściem 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Rucola 5g**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab z liściem 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Rucola 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Schab z liściem 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka biała 50g** **Herbata czarna bez cukru**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml
	Energia:1815 B:79 T:65 W:244 NKT:24 C:50 Bł:28 S:6	Energia:1948 B:88 T:65 W:267 NKT:26 C:41 Bł:39 S:6	Energia:1802 B:76 T:58 W:259 NKT:20 C:50 Bł:25 S:5	Energia:1917 B:85 T:67 W:254 NKT:26 C:59 Bł:31 S:6	Energia:1371 B:55 T:52 W:181 NKT:19 C:49 Bł:26 S:4	Energia:1795 B:78 T:63 W:247 NKT:23 C:51 Bł:30 S:5

ŚRODA 22.10.2025

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 graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **40g** **Szpinak baby 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)* **40g** **Szpinak baby 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)* **Pasztet pieczony 40g** **Serek** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **40g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera gluten, 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** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, 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)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pierogi z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **6szt/50g** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Potrawka drobiowa 100g** **Kasza jaglana 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pierogi z mięsem** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **6szt** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pierogi z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **6szt/50g** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** ***(zawiera seler)*** **250 ml** **Pierogi z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **4szt/50g** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pierogi z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **6szt/50g** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka zbójnicka 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka zbójnicka 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka zbójnicka 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka zbójnicka 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **20g** **Szynka zbójnicka 20g** **Pomidor 20g** **Kiełki 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka zbójnicka 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml		Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml
	Energia:2221 B:96 T:83 W:284 NKT:35 C:50 Bł:31 S:6	Energia:2299 B:100 T:89 W:307 NKT:37 C:39 Bł:39 S:6	Energia:2194 B:86 T:77 W:299 NKT:31 C:51 Bł:25 S:6	Energia:2271 B:100 T:85 W:288 NKT:36 C:54 Bł:31 S:6	Energia:1614 B:62 T:60 W:225 NKT:25 C:40 Bł:22 S:6	Energia:2185 B:96 T:83 W:281 NKT:35 C:50 Bł:30 S:6

CZWARTEK 23.10.2025

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 graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek jogurtowy** *(zawiera nabiał)* 40g **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek jogurtowy** *(zawiera nabiał)* 40g **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 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 jogurtowy** *(zawiera nabiał)* 40g **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek jogurtowy** *(zawiera nabiał)* 40g **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek jogurtowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Filet z indyka 20g** **Rzodkiewka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek jogurtowy** *(zawiera nabiał)* 40g **Filet z indyka 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)* **Hummus klasyczny 60g**		**Koktajl malinowy na bazie kefiru** *(zawiera nabiał)* **150ml**		
OBIAD	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Shaorma drobiowa z sosem tzatziki** *(zawiera nabiał)* **100g** **Pieczone kulki ziemniaka 200g** **Colesław 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Shaorma drobiowa z sosem tzatziki** *(zawiera nabiał)* **100g** **Pieczone kulki ziemniaka 200g** **Colesław 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Gotowany filet z kurczaka w sosie jogurtowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Marchew gotowana 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Shaorma drobiowa z sosem tzatziki** *(zawiera nabiał)* **100g** **Pieczone kulki ziemniaka 200g** **Colesław 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(wywar warzywny zawiera seler)* **250 ml** **Shaorma drobiowa z sosem tzatziki** *(zawiera nabiał)* **80g** **Pieczone kulki ziemniaka 100g** **Colesław 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Shaorma drobiowa z sosem tzatziki** *(zawiera nabiał)* **100g** **Pieczone kulki ziemniaka 200g** **Colesław 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl malinowy na bazie kefiru** *(zawiera nabiał)* **150ml**			**Koktajl malinowy na bazie kefiru** *(zawiera nabiał)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka kanapkowa 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka kanapkowa 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka kanapkowa 40g** **Ser biały chudy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka kanapkowa 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka kanapkowa 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **20g** **Papryka 20g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka kanapkowa 40g** **Rolada ustrzycka** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez**

	Energia:1974 B:80 T:79 W:249 NKT:37 C:53 Bł:29 S:5	Energia:2140 B:84 T:86 W:280 NKT:40 C:42 Bł:38 S:6	Energia:1883 B:81 T:75 W:245 NKT:31 C:53 Bł:24 S:5	Energia:2046 B:85 T:81 W:259 NKT:37 C:59 Bł:32 S:6	Energia:1402 B:53 T:54 W:185 NKT:24 C:49 Bł:24 S:3	Energia:1948 B:80 T:79 W:245 NKT:37 C:53 Bł:29 S:5

PIĄTEK 24.10.2025

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)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** *(zawiera jajko)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** *(zawiera jajko)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Pomidor 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)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** *(zawiera jajko)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** *(zawiera jajko)* **20g** **Polędwi2a sopocka 40g** **Pomidor 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta jajeczna** *(zawiera jajko)* **40g** **Polędwica sopocka 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)* **Pasta warzywna 60g**		**Jogurt** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym** *(zawiera gluten, seler)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Ziemniaki puree z masłem 82%** *(zawiera nabiał)* **200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym** *(zawiera gluten, seler)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym** *(zawiera gluten, seler)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym** *(zawiera gluten, seler)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Ziemniaki puree z masłem 82%** *(zawiera nabiał)* **200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym** *(zawiera gluten, seler)* **250 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 80g** **Ziemniaki puree z masłem 82%** *(zawiera nabiał)* **100g** **Marchew na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym** *(zawiera gluten, seler)* **350 ml** **Zrazik w sosie pieczeniowym 100g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Wafle kukurydziane 2szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **20g** **Szynka z liściem 20g** **Ogórek 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**

	Herbata czarna bez cukru 250ml		250ml	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 25.10.2025

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)* **Ser chudy plastry** *(zawiera nabiał)* **40g** **Kiełbasa kminkowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser chudy plastry** *(zawiera nabiał)* **40g** **Kiełbasa kminkowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser chudy plastry** *(zawiera nabiał)* **40g** **Wędlina drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser chudy plastry** *(zawiera nabiał)* **40g** **Kiełbasa kminkowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser chudy plastry** *(zawiera nabiał)* **20g** **Wędlina drobiowa 20g** **Rzodkiewka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser chudy plastry** *(zawiera nabiał)* **40g** **Wędlina drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera gluten)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i serem z dipem jogurtowym** *(zawiera nabiał)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i serem z dipem jogurtowym** *(zawiera nabiał)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i serem z dipem jogurtowym** *(zawiera nabiał)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i serem z dipem jogurtowym** *(zawiera nabiał)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i serem z dipem jogurtowym** *(zawiera nabiał)* **2szt/50ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i serem z dipem jogurtowym** *(zawiera nabiał)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Owoc sezonowy 1szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek wiejski** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **20g** **Schab Ojca Grzegorza 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Ser żółty** *(zawiera nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**

	Energia:1835 **B:101** **T:70** **W:215** **NKT:27** **C:48** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1980** **B:108** **T:70** **W:247** **NKT:27** **C:35** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1759** **B:95** **T:61** **W:221** **NKT:24** **C:49** **Bł:22** **S:6**	**Energia:1883** **B:105** **T:72** **W:220** **NKT:27** **C:53** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1519** **B:73** **T:57** **W:193** **NKT:22** **C:50** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1807** **B:100** **T:70** **W:212** **NKT:27** **C:48** **Bł:26** **S:5**

NIEDZIELA 26.10.2025

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)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera nabiał)* **80g** **Szynka konserwowa 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera nabiał)* **80g** **Szynka konserwowa 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250 ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajecznica** *(zawiera nabiał)* **80g** **Szynka konserwowa 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250 ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera nabiał)* **80g** **Szynka konserwowa 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250 ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajecznica** *(zawiera nabiał)* **60g** **Szynka konserwowa 20g** **Pomidorki koktajlowe 20g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250 ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajecznica** *(zawiera nabiał)* **80g** **Szynka konserwowa 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera gluten, nabiał)* **250 ml**
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 białej fasoli 60g**		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Udo z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Udo z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Udo z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Udo z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **250 ml** **Udo z kurczaka 60g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Udo z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Ciasto** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek jogurtowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Polędwica sopocka 20g** **Papryka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Polędwica sopocka 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:2144 **B:101**	**Energia:2249** **B:110**	**Energia:2189** **B:99**	**Energia:2194** **B:107**	**Energia:1619** **B:69**	**Energia:2111** **B:101**

	T:85 W:247 NKT:34 C:48 Bł:35 S:5	T:82 W:280 NKT:34 C:36 Bł:39 S:6	T:77 W:279 NKT:27 C:59 Bł:27 S:5	T:87 W:252 NKT:35 C:52 Bł:35 S:5	T:68 W:197 NKT:24 C:35 Bł:23 S:3	T:85 W:247 NKT:34 C:48 Bł:35 S:5