PONIEDZIAŁEK 27.10.2025

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)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	*)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka drobiowa 20g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Rzodkiewka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**
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**		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Łazanki z mięsem mielonym i kiszoną kapustą** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Makaron z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Łazanki z mięsem mielonym i kiszoną kapustą** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **250 ml** **Makaron z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Makaron z sosem drobiowym z marchewką, bakłażanem i cukinią** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Ciasta zbożowe** *(zawiera gluten)* **2szt**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z brokuła 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z brokuła 20g** **Szynka drobiowa 20g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z kalafiora 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:2101 **B:91** **T:68** **W:299** **NKT:29** **C:48** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2182** **B:89** **T:67** **W:319** **NKT:31** **C:40** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1994** **B:79** **T:59** **W:300** **NKT:24** **C:49** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2161** **B:96** **T:70** **W:305** **NKT:30** **C:52** **Bł:30** **S:5**	**Energia:1460** **B:47** **T:47** **W:223** **NKT:19** **C:41** **Bł:21** **S:3**	**Energia:1967** **B:78** **T:60** **W:295** **NKT:24** **C:48** **Bł:28** **S:5**

WTOREK 28.10.2025

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)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Hummus klasyczny 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Hummus klasyczny 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina z indyka 40g** **Hummus klasyczny 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Hummus klasyczny 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina z indyka 20g** **Hummus klasyczny 20g** **Papryka 20g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina z indyka 40g** **Hummus klasyczny 40g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**
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 ciecierzycy 60g**		**Shake truskawkowy z dodatkiem siemienia lnianego** *(zawiera nabiał)* **150 ml**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z kurczaka w marynacie ziołowej 80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z kurczaka w marynacie ziołowej 80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z kurczaka w marynacie ziołowej 80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z kurczaka w marynacie ziołowej 80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar warzywny zawiera seler)* **250 ml** **Pieczony filet z kurczaka w marynacie ziołowej 60g** **Ziemniaki z koperkiem 100g** **Surówka z marchewki 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(makaron z mąki durum zawiera gluten, jajko, wywar warzywny zawiera seler)* **350 ml** **Pieczony filet z kurczaka w marynacie ziołowej 80g** **Ziemniaki z koperkiem 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Shake truskawkowy z dodatkiem siemienia**			**Shake truskawkowy z dodatkiem siemienia**	

		Inianego *(zawiera nabiał)* **150 ml**			**Inianego** *(zawiera nabiał)* **150 ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa z indyka 20g** **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **20g** **Pomidor 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera rybę)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
	Energia:1856 **B:81** **T:68** **W:244** **NKT:34** **C:51** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2073** **B:88** **T:78** **W:275** **NKT:40** **C:39** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1795** **B:80** **T:59** **W:250** **NKT:30** **C:50** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1975** **B:88** **T:73** **W:258** **NKT:35** **C:57** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1396** **B:59** **T:51** **W:186** **NKT:23** **C:45** **Bł:23** **S:4**	**Energia:1768** **B:80** **T:59** **W:245** **NKT:30** **C:50** **Bł:30** **S:6**

ŚRODA 29.10.2025

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)* **Twaróg z rzodkiewką** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z rzodkiewką** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z rzodkiewką** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z rzodkiewką** *(zawiera nabiał)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 20g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z rzodkiewką** *(zawiera nabiał)* **40g** **Szynka 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)* **Pasta z soczewicy i pestek dyni 60g**		**Kefir 100ml** *(zawiera nabiał)*		
OBIAD	**Grochówka z kiełbaską drobiową na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochówka z kiełbaską drobiową na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochówka z kiełbaską drobiową na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **250 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Trio warzywne na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Trio warzywne na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir 100 ml** *(zawiera nabiał)*			**Pieczywo chrupkie 2szt** **Pasta z soczewicy i pestek dyni 30g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka wieprzowa 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka wieprzowa 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka drobiowa 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka wieprzowa 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka wieprzowa 20g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Papryka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Szynka wieprzowa 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2120** **B:105** **T:77** **W:266** **NKT:32** **C:50** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2184** **B:107** **T:74** **W:295** **NKT:32** **C:38** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2096** **B:99** **T:76** **W:263** **NKT:32** **C:53** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2170** **B:108** **T:79** **W:271** **NKT:33** **C:54** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1602** **B:69** **T:62** **W:204** **NKT:27** **C:39** **Bł:25** **S:4**	**Energia:2032** **B:96** **T:74** **W:263** **NKT:32** **C:53** **Bł:35** **S:5**

CZWARTEK 30.10.2025

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)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty(***zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **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** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Serek Grani (***zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty(***zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 20g** **Ser żółty(***zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasztet pieczony 40g** **Ser żółty(***zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**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** *(zawiera soję)* **50g**		**Serek Grani 100g** *(zawiera nabiał)*		
OBIAD	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler) 350* **ml** **Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler) 350* **ml** **Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler) 350* **ml** **Gulasz drobiowy z warzywami sezonowymi 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler) 350* **ml** **Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler) 350* **ml** **Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 120g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler) 350* **ml** **Gulasz wieprzowy z warzywami sezonowymi 150g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek Grani 100g** *(zawiera nabiał)*			**Wafle kukurydziane 2szt**	

KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka warzywna z tuńczykiem i jajkiem** *(zawiera rybę, jajko*) **80g** **Szynka Jana 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka warzywna z tuńczykiem i jajkiem** *(zawiera rybę, jajko*) **80g** **Szynka Jana 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka warzywna z tuńczykiem i jajkiem** *(zawiera rybę, jajko*) **80g** **Szynka Jana 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka warzywna z tuńczykiem i jajkiem** *(zawiera rybę, jajko*) **80g** **Szynka Jana 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka warzywna z tuńczykiem i jajkiem** *(zawiera rybę, jajko*) **60g** **Szynka Jana 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Sałatka warzywna z tuńczykiem i jajkiem** *(zawiera rybę, jajko*) **80g** **Szynka Jana 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2074** **B:88** **T:86** **W:255** **NKT:40** **C:46** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2212** **B:101** **T:89** **W:273** **NKT:45** **C:33** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1967** **B:83** **T:81** **W:260** **NKT:35** **C:46** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2164** **B:99** **T:90** **W:258** **NKT:42** **C:47** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1572** **B:60** **T:66** **W:196** **NKT:30** **C:37** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2055** **B:88** **T:86** **W:252** **NKT:40** **C:46** **Bł:30** **S:6**

PIĄTEK 31.10.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Müsli na mleku na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z awokado i twarogu (** *zawiera nabiał)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z awokado i twarogu (** *zawiera nabiał)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał* **Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z awokado i twarogu (** *zawiera nabiał)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z awokado i twarogu (** *zawiera nabiał)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z awokado i twarogu (** *zawiera nabiał)* **20g** **Schab benedykta 20g** **Papryka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Müsli na mleku na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Pasta z awokado i twarogu (** *zawiera nabiał)* **40g** **Schab benedykta 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)* **Hummus 60g**		**Koktajl ananas-mango na bazie jogurtu naturalnego (***zawiera nabiał)* **150 ml**		
OBIAD	**Barszcz ukraiński z fasolą białą na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z fasolą białą na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera rybę)* **80g** **Ziemniaki***)* **200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński z fasolą białą na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **250 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera seler)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera gluten, jajko, rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl ananas-mango na bazie jogurtu naturalnego (***zawiera nabiał)* **150 ml**			**Koktajl ananas-mango na bazie jogurtu naturalnego (***zawiera nabiał)* **150 ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek ziołowy** *(zawiera nabiał)* **40g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera nabiał)* **20g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Serek Bieluch** *(zawiera*

	nabiał) **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Schab Ojca Grzegorza 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Schab Ojca Grzegorza 40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Schab Ojca Grzegorza 20g** **Ogórek zielony 20g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*nabiał)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1795** **B:83** **T:68** **W:225** **NKT:24** **C:57** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2019** **B:88** **T:76** **W:264** **NKT:31** **C:43** **Bł:36** **S:6**	**Energia:1768** **B:81** **T:62** **W:229** **NKT:20** **C:49** **Bł:22** **S:6**	**Energia:1864** **B:87** **T:70** **W:234** **NKT:24** **C:62** **Bł:24** **S:6**	**Energia:1380** **B:59** **T:54** **W:172** **NKT:18** **C:54** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1783** **B:84** **T:67** **W:221** **NKT:23** **C:49** **Bł:24** **S:6**

SOBOTA 01.11.2025

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 żywiecka 40g** **Serek chrzanowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Serek chrzanowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Kiełbasa żywiecka 40g** **Serek chrzanowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa 20g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera gorczycę)* **20g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera nabiał)* **Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek kremowy** *(zawiera nabiał)* **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)* **Pasta z białej fasoli 60g**		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100ml**		
OBIAD	**Krem z marchewki z dodatkiem imbiru i cytryny na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Placki po węgiersku** *(zawiera gluten, jajko)* **2szt/120g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z marchewki z dodatkiem imbiru i cytryny na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz drobiowy z warzywami i pastą pomidorową 120g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z marchewki z dodatkiem imbiru i cytryny na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz drobiowy z warzywami i pastą pomidorową 120g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z marchewki z dodatkiem imbiru i cytryny na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Placki po węgiersku** *(zawiera gluten, jajko)* **2szt/120g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z marchewki z dodatkiem imbiru i cytryny na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **250 ml** **Gulasz drobiowy z warzywami i pastą pomidorową 80g** **Kasza gryczana 120g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z marchewki z dodatkiem imbiru i cytryny na wywarze warzywnym** (*zawiera seler*) **350 ml** **Gulasz drobiowy z warzywami i pastą pomidorową 120g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera nabiał)* **100ml**			**Wafle ryżowe 2szt** **Pasta z białej fasoli 30g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajko z majonezem** *(zawiera jajko)* **1szt/5g** **Szynka wieprzowa 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajko z majonezem** *(zawiera jajko)* **1szt/5g** **Szynka wieprzowa 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajko** *(zawiera jajko)* **1szt** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajko z majonezem** *(zawiera jajko)* **1szt/5g** **Szynka wieprzowa 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajko** *(zawiera jajko)* **1szt** **Szynka drobiowa 20g** **Papryka 20g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Jajko** *(zawiera jajko)* **1szt** **Szynka wieprzowa 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2010** **B:71** **T:80** **W:269** **NKT:43** **C:53** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2216** **B:93** **T:83** **W:294** **NKT:44** **C:49** **Bł:48** **S:6**	**Energia:2043** **B:85** **T:73** **W:277** **NKT:38** **C:54** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2148** **B:87** **T:86** **W:283** **NKT:43** **C:57** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1624** **B:63** **T:58** **W:225** **NKT:28** **C:43** **Bł:25** **S:4**	**Energia:2020** **B:86** **T:74** **W:271** **NKT:30** **C:53** **Bł:34** **S:6**

NIEDZIELA 02.11.2025

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)* **Parówka z szynki 1szt** **Ketchup 5g** **Ser topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Parówka z szynki 1szt** **Ketchup 5g** **Ser topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Bułka weka 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Parówka z szynki 1szt** **Ketchup 5g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Parówka z szynki 1szt** **Ketchup 5g** **Ser topiony** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Parówka z szynki 1szt** **Ketchup 5g** **Ser topiony** *(zawiera nabiał)* **20g** **Pomidor 20g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera gluten, nabiał)* **250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera gluten, nabiał)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera nabiał)* **Parówka z szynki 1szt** **Ketchup 5g** **Serek śmietankowy** *(zawiera nabiał)* **40g** **Pomidor 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)* **Pasta warzywna 60g**		**Maślanka 100ml** *(zawiera nabiał)*		
OBIAD	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Schab w sosie kremowo-koperkowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Schab w sosie kremowo-koperkowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Schab w sosie kremowo-koperkowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Schab w sosie kremowo-koperkowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **250 ml** **Schab w sosie kremowo-koperkowym** *(zawiera nabiał)* **80g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera gluten, seler*) **350 ml** **Schab w sosie kremowo-koperkowym** *(zawiera nabiał)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka 100ml** *(zawiera nabiał)*			**Ciasto** *(zawiera gluten, jajko, nabiał)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z jogurtem**	**Chleb graham 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera gluten)* **Masło 15g** *(zawiera nabiał)* **Twaróg z jogurtem**

	(zawiera nabiał) **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*nabiał)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*nabiał)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*nabiał)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*nabiał)* **20g** **Filet złocisty 20g** **Rzodkiewka 20g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(zawiera nabiał)* **40g** **Filet złocisty 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2179** **B:102** **T:78** **W:281** **NKT:31** **C:54** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2178** **B:102** **T:78** **W:298** **NKT:32** **C:36** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2164** **B:98** **T:77** **W:289** **NKT:29** **C:59** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2227** **B:106** **T:80** **W:286** **NKT:33** **C:60** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1668** **B:73** **T:66** **W:206** **NKT:26** **C:43** **Bł:21** **S:4**	**Energia:2161** **B:99** **T:77** **W:282** **NKT:31** **C:55** **Bł:31** **S:5**