ŚRODA 11.11.2026

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 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z ketchupem 1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z ketchupem 1szt/5g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **20g Rzodkiewka 30g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg** *(zawiera 7 mleko)* **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 1 gluten pszenica, żyto)* **Szynka z waryzwami 60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **100g Modra kapusta na ciepło 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Ciasteczka kruche *(zawiera 1 gluten pszenica,3 jajko)* 3szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g Papryka 50g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g Pasta z dyni i słonecznika 40g Papryka 30g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g Papryka 50g**

	40g Papryka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Papryka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	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