SOBOTA 14.11.2026

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 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **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)* **Pasta warzywna 40g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Wątróbka z jabłkiem i cebulką 150g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Wątróbka z jabłkiem i cebulką 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w marynacie jogurtowej** *(zawiera 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Wątróbka z jabłkiem i cebulką 150g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Filet z kurczaka w marynacie jogurtowej** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Ziemniaki 100g** **Surówka warzywna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w marynacie jogurtowej** *(zawiera 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*

	1 gluten pszenica, żyto) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Serek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2132** **B:83** **T:83** **W:278** **NKT:34** **C:45** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2247** **B:86** **T:89** **W:292** **NKT:42** **C:32** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2159** **B:83** **T:83** **W:284** **NKT:34** **C:45** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2182** **B:87** **T:85** **W:283** **NKT:34** **C:49** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1609** **B:55** **T:66** **W:211** **NKT:27** **C:32** **Bł:24** **S:4**	**Energia:2129** **B:83** **T:83** **W:278** **NKT:34** **C:45** **Bł:33** **S:5**