PIĄTEK 13.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek lekki** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 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 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasztet z żurawiną** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,9 seler)* **60g**		**Jogurt z pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kaszotto z indykiem i warzywami sezonowymi 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem warzywny na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Chałka z kruszonką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***20g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**

	*rybę,7 mleko)***40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2147** **B:106** **T:72** **W:283** **NKT:26** **C:52** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2039** **B:102** **T:70** **W:289** **NKT:26** **C:40** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1977** **B:98** **T:58** **W:279** **NKT:20** **C:56** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2197** **B:109** **T:74** **W:288** **NKT:27** **C:56** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1640** **B:73** **T:56** **W:222** **NKT:21** **C:44** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2105** **B:106** **T:72** **W:274** **NKT:27** **C:55** **Bł:30** **S:6**