

DIETY/POSIŁKI Środa 08.11.2023	ŚNIADANIE +kawa 250 ml	II ŚNIADANIE	OBIAD +kompot owocowy 250 ml	PODWIECZOREK	KOLACJA +herbata 250 ml	II KOLACJA
PODSTAWOWA (1) 2038 kcal B:82,4 T:76,2 W:255,6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (1,7) Kajzerka 60g (1) Chleb razowy graham 60g (1) Masło 82% 20g (7) Pasta twarogowa 30g (7) Hummus z papryką 30g Sałata 5g	Banan 1 szt.	Zupa wiedeńska z kaszą manną 250 ml (1,7,9) Kotlet drobiowo-kalafiorowy 100 g (1,3,9) Sos koperkowy 30 g (7) Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 150 g (7)	Kisiel z jabłkiem 120g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Masło 82% 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,6,7,9) Sałatka z brokułem i oliwą 120 g Sałata zielona 5g	Sucharki 30g (1)
ŁATWOSTRAWNA (2) 2038 kcal B:82,4 T:76,2 W:255,6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (1,7) Kajzerka 60g (1) Chleb razowy graham 60g (1) Masło 82% 20g (7) Pasta twarogowa 30g (7) Miód 25g Sałata 5g	Banan 1 szt.	Zupa wiedeńska z kaszą manną 250 ml (1,7,9) Kotlet drobiowo-kalafiorowy 100 g (1,3,9) Sos koperkowy 30 g (7) Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 150 g (7)	Kisiel z jabłkiem 120g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g(1) Chleb razowy graham 30g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka drobiowa 60g(1,6,7,9) Sałatka z brokułem i oliwą 120 g Sałata zielona 5g	Sucharki 30g (1)
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 2280 kcal B:93,7 T:86,4 W:281,7	Zupa warzywna z płatkami owsianymi 250 ml (1,9) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g(1) Bułka grahamka 60g(1) Margaryna roślinna (80% tł) 20g(7) Pasta twarogowa 30g (7) Hummus z papryką 30g	Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 150g	Zupa wiedeńska z kaszą manną 250 ml (1,7,9) Kotlet drobiowo-kalafiorowy 100 g (1,3,9) Sos koperkowy 30 g (7) Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 150 g (7)	Kisiel z jabłkiem 120g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g(1) Chleb razowy graham 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 20g(7) Szynka drobiowa 80g(1,6,7,9) Sałatka z brokułem i oliwą 120 g Sałata zielona 5g	Chleb razowy 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 5g (7) Sałata 5 g Ser żółty 20g (7)

DIETY/POSIŁKI Czwartek 09.11.2023	ŚNIADANIE +kawa 250 ml		OBIAD +kompot owocowy 250 ml		KOLACJA +herbata 250 ml	
PODSTAWOWA (1) 2038 kcal B:82,4 T:76,2 W:255,6	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (7) Kajzerka 60g (1) Chleb razowy graham 60g (1) Masto 82% 20g (7) Szynka w galarecie 90 g (1,6,7,9) Ser żółty niskotłuszczowy 20g (7) Sałata zielona 5g	Jabłko 140g	Krem warzywny z grzankami 250 ml (1,9) Indyk w ziołach 100g Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 50g Dynia pieczona z pomidorami i oliwą z oliwek150g	Deser jogurtowy 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (1) Chleb razowy graham 30g(1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (3,7,9) Jajko 25 g (3) Sałata 5g	Bułka maślana z makiem (1,7)50 g
ŁATWOSTRAWNA (2) 2038 kcal B:82,4 T:76,2 W:255,6	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (7) Kajzerka 60g (1) Chleb razowy graham 60g (1) Masto 82% 20g (7) Szynka w galarecie 90 g (1,6,7,9) Ser żółty niskotłuszczowy 20g (7) Sałata zielona 5g	Jabłko 140g	Krem warzywny z grzankami 250 ml (1,9) Indyk w ziołach 100g Ziemniaki 200g Sos pietruszkowy 50g Dynia pieczona z pomidorami i oliwą z oliwek150g	Deser jogurtowy 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (1) Chleb razowy graham 30g(1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Sałatka jarzynowa 100 g(3,7,9) Jajko 25 g (3) Sałata 5g	Bułka maślana z makiem (1,7)50 g
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 2280 kcal B:93,7 T:86,4 W:281,7	Zupa warzywna z ryżem 250 ml (7) Bułka grahamka 60g (1) Chleb pszenno - żytni 60g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 20g (7) Ser żółty niskotłuszczowy 20g (7) Szynka w galarecie 90 g (1,6,7,9) Sałata zielona 5g	Jabłko 140g Chrupki kukurydziane 25 g	Krem warzywny z grzankami 250 ml (1,9) Indyk w ziołach 100g Ziemniaki 100g Sos pietruszkowy 50g Dynia pieczona z pomidorami i oliwą z oliwek 150g	Deser jogurtowy 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (3,7,9) Jajko 25 g (3) Sałata 5g	Chleb razowy 50g(1) Margaryna roślinna (80% tł)5g(7) Szynka drobiowa 20 g (1,) Sałata 5g

DIETY/POSIŁKI Piątek 10.11.2023	ŚNIADANIE +kawa 250 ml	II ŚNIADANIE	OBIAD +kompot owocowy 250 ml	PODWIECZOREK	KOLACJA +herbata 250 ml	II KOLACJA
PODSTAWOWA (1) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9 + ok. 450 kcal	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml (1,7) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g(1) Bułka grahamka 70g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i rzodkiewką (3) 80g Szynka dębowa 20g Sałata 5g	Gruszka 140 g	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 ml (1,3,9) Dorsz pieczony 100g (4) Ziemniaki 200g Mix kalafiora z brokułem i kukurydzą gotowaną (60/60/30) 150 g z oliwą z rozmarynem (5g)	Jogurt naturalny 120g (7)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g(1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Pasztet pieczony 60g (1,3,7,9) Sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i cebuli z pestkami słonecznika 150g	Chrupki kukurydziane 30g
ŁATWOSTRAWNA (2) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9 + ok. 250 kcal	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml (1,7) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g(1) Bułka grahamka 70g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem (3) 60g Szynka gotowana 20g	Jabłko 140g Sałata 5g	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 ml (1,3,9) Dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki 200g Mix Kalafiora i brokuła z oliwą z oliwek 150 g/5 g	Jogurt naturalny 120g (7)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (1) Chleb razowy graham 30g Miękką margaryna kubkowa 20g Pasztet pieczony 60g (1,3,7,9) Sałatka z pomidora, sałaty lodowej z natką pietruszki 150g	Chrupki kukurydziane 30g
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 2280 kcal B:93,7 T:86,4 W:281,7	Zupa warzywna z kaszą manna razową 250 ml (1,9) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g(1) Bułka grahamka 70g(1) Margaryna roślinna (80% tł) 20g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i rzodkiewką (3) 80g Szynka dębowa 20g Sałata 5g	Gruszka 140 g Jaglanka owocowa 100g (1,7)	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 ml (1,3,9) Ryba gotowana 100g (4) Ziemniaki 200g Mix kalafiora z brokułem i kukurydzą gotowaną (60/60/30) 150 g z oliwą z rozmarynem (5g)	Jogurt naturalny 120g (7)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Pasztet pieczony 60g (1,3,7,9) Sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i cebuli z pestkami słonecznika 120g	Chleb razowy 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 5g (7) Jajko gotowane 1 szt(3) Sałata 5 g

DIETY/POSIŁKI Sobota 11.11.2023	ŚNIADANIE +kawa 250 ml	II ŚNIADANIE	OBIAD +kompot owocowy 250 ml	PODWIECZOREK	KOLACJA +herbata 250 ml	II KOLACJA
PODSTAWOWA (1) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9 + ok. 450 kcal	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (1,7) Chleb mieszany pszenno- żytni 50g (1) Bułka grahamka 70g (1) Masło 82% 20g Galantyna z kurczaka 80g (1,6,7,9) Sos tatarski 50g Sałata zielona 5g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa pieczarkowa z grzankami 250 ml (1,7) Sos mięsno pomidorowy 150g (1) Makaron spaghetti 200g (1,3) Fasolka zielona cięta 150 g	Koktajl owocowo-mleczny 150 ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 10g (7) Sałatka z kurczakiem, ryżem i warzywami 120 g (3,7) Pomidor z ziołami i z oliwą 120/5g Sałata zielona 5g	Chałka z masłem 50g/10g (1,7)
ŁATWOSTRAWNA (2) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9 + ok. 250 kcal	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (1,7) Chleb mieszany pszenno- żytni 50g (1) Bułka grahamka 70g (1) Masło 82% 20g Galantyna z kurczaka 60g (1,6,7,9) Serek kanapkowy 1 szt. Sałata zielona 5g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa selerowa z grzankami 250 ml (1,7,9) Sos mięsno pomidorowy 150g (1) Makaron spaghetti razowy 200g (1,3) Warzywa paski 150 g	Koktajl owocowo-mleczny 150 ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 10g (7) Sałatka z kurczakiem, ryżem i warzywami 120 g (3,7) Pomidor z ziołami i z oliwą 120/5g Sałata zielona 5g	Chałka z masłem 50g/10g (1,7)
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 2263 kcal B:87 T:93,3 W:268,9	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (1,7) Chleb mieszany pszenno- żytni 50g (1) Bułka grahamka 70g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 20g (7) Galantyna z kurczaka 80g (1,6,7,9) Sos tatarski 50g Sałata zielona 5g	Lekka sałatka warzywna 100g Pomarańcza 1 szt.	Zupa pieczarkowa z grzankami 250 ml (1,7) Sos mięsno pomidorowy 150g (1) Makaron spaghetti razowy 200g (1,3) Fasolka zielona cięta 150 g	Koktajl owocowo-mleczny 150 ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Sałatka z kurczakiem, ryżem i warzywami 120 g (3,7) Pomidor z ziołami i z oliwą 120/5g Sałata zielona 5g	Chleb razowy 50g(1) Margaryna roślinna (80% tł) 5g (7) Ser żółty 20g (7) Sałata 5 g

DIETY/POSIŁKI Niedziela 12.11.2023	ŚNIADANIE +kawa 250 ml	II ŚNIADANIE	OBIAD +kompot owocowy 250 ml	PODWIECZOREK	KOLACJA +herbata 250 ml	II KOLACJA
PODSTAWOWA (1) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Masto 82% 20g(7) Serek wiejski ziarnisty (7) 1 sztuka Powidła śliwkowe 1 szt. Pomidor 50 g Sałata 5g	Mandarynka 1 szt.	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Udko z kurczaka pieczone 130g Ryż 200g Sos potrawkowy 50 ml(9) Warzywa królewskie 150g	Ciasto jogurtowe z owocami 50g (1, 7, 3,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g(1) Miętka margaryna kubkowa 20g (7) Szynka gotowana 60g(1,3,7,9) Surówka warzywna z mozzarellą i oliwą z oliwek 150 g Sałata 5 g	WAFLE RYŻOWE
ŁATWOSTRAWNA (2) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Masto 82% 20g(7) Serek wiejski ziarnisty (7) 1 sztuka Powidła śliwkowe 1 szt. Pomidor 50 g Sałata 5g	Mandarynka 1 szt.	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Udko z kurczaka gotowane 130g Ryż 200g Sos potrawkowy 50 ml(9) Warzywa królewskie 150g	Ciasto jogurtowe z owocami 50g (1, 7, 3,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g(1) Miętka margaryna kubkowa 20g (7) Szynka gotowana 60g(1,3,7,9) Surówka warzywna z mozzarellą i oliwą z oliwek 150 g Sałata 5 g	WAFLE RYŻOWE
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 2263 kcal B:87 T:93,3 W:268,9	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 20g (7) Serek wiejski ziarnisty (7) 1 sztuka Pomidor 50 g Sałata 5g	Sok wielowarzywny 150g Mandarynka 1 szt.	Rosół z makaronem razowym 250ml (1,3,9) Udko z kurczaka gotowane 130g Ryż brązowy 200g Sos potrawkowy 50ml(9) Warzywa królewskie 150g	Surówka warzywna 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miętka margaryna kubkowa 20g (7) Szynka gotowana 60g(1,3,7,9) Surówka warzywna z mozzarellą i oliwą z oliwek 150 g Sałata 5 g	Chleb razowy 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł)5g (7) Jajko gotowane 1 szt(3) Sałata 5 g

DIETY/POSIŁKI Poniedziałek 13.11.2023	ŚNIADANIE +kawa 250 ml		OBIAD +kompot owocowy 250 ml		KOLACJA +herbata 250 ml	
PODSTAWOWA (1) 1971 kcal B:73,7 T:81,1 W:235,6	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 ml (7) Kajzerka 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Masło 82% 20g(7) Jajko 50 g sos majonezowy z zielonym groszkiem 20g/30g (3) Kiełbasa krakowska sucha 30 g (1,6,10) Sałata 5g	Śliwki 140 g	Krem z białych warzyw z grzankami 250ml (1,3,9) Sznyceł drobiowy 100g (1,3,9) Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 50g (1,7,9) Surówka z marchewki z brzoskwinia i oliwą z oliwek 150g (9)	Koktajl na maślanie 150 ml (7)	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Sałatka rybna po grecku 80g (4,9) Sałatka z kiszzonego ogórka z czerwoną cebulą i oliwą 120 g (10) Sałata zielona 5g	Gofry suche 2 szt.(1)
ŁATWOSTRAWNA (2) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 ml (7) Kajzerka 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Masło 82% 20g(7) Jajko 50 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (3, 7) Kiełbasa krakowska sucha 30 g (1,6,10) Sałata 5g	Jabłko 140 g	Krem z białych warzyw z grzankami 250ml (1,3,9) Sznyceł drobiowy 100g (1,3,9) Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 50g (1,7,9) Surówka z marchewki z brzoskwinia i oliwą z oliwek 150g (9)	Koktajl na maślanie 150 ml (7)	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Sałatka rybna a'la po grecku 80g (4,9) Pomidor 120 g Sałata zielona 5g	Gofry suche 2 szt.(1)
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 2263 kcal B:87 T:93,3 W:268,9	Zupa warzywna z kaszą jęczmienną 250 ml (9) Bułka pełnoziarnista 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 20g(7) Jajko 50 g sos jogurtowy z koperkiem i groszkiem 50 g (3,7) Kiełbasa krakowska sucha 30 g (1,6,10)	Sałatka warzywna 100 g Śliwki 140 g	Krem z białych warzyw z grzankami 250ml (1,3,9) Sznyceł drobiowy 100g (1,3,9) Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 50g(1,7,9) Surówka z marchewki z brzoskwinia i oliwą z oliwek 150g (9)	Koktajl na maślanie 150 ml (7)	Chleb mieszany pszenno- żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Sałatka rybna a'la po grecku 80g (4,9) Sałatka z kiszzonego ogórka 120 g (10) Sałata zielona 5g	Chleb razowy 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 5g Serek topiony 20g (1,7) Sałata 5 g

DIETY/POSIŁKI Wtorek 14.11.2023	ŚNIADANIE +kawa 250 ml	II ŚNIADANIE	OBIAD +kompot owocowy 250 ml	PODWIECZOREK	KOLACJA +herbata 250 ml	II KOLACJA
PODSTAWOWA (1) 1913 kcal B:67,4 T:80,4 W:230	Jogurt naturalny z musli z orzechami 150 g (7) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g(1) Bułka grahamka 70g(1) Masło 82% 20g (7) Parówki drobiowe 50g (1,6) Musztarda 20 g (10) Ser mozzarella 30 g (7) Sałata 5g	Sałatka owocowa 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (9) Schab wieprzowy panierowany 100g (1,3) Ziemniaki 200g Pieczona cukinia z ziołami prowansalskimi i oliwą z oliwek 150 g	Budyń z malinami 120g (7)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g(1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Pasta z wędlin 60 g (1,3) Lekka sałatka warzywna z oliwą z oliwek 120 g Sałata zielona 5g	Serek topiony 1 szt. (7)
ŁATWOSTRAWNA (2) 1951 kcal B:72,3 T:80,2 W:234,9	Jogurt naturalny z musli 150 g (7) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g(1) Bułka grahamka 70g(1) Masło 82% 20g (7) Parówki drobiowe 50g (1,6) Ser mozzarella 30 g (7) Sałata 5g	Sałatka owocowa 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (9) Schab wieprzowy gotowany 100g Sos jarzynowy 20 g (7,9) Ziemniaki 200g Pieczona cukinia z ziołami prowansalskimi i oliwą z oliwek 150 g	Budyń z malinami 120g (7)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g(1), Chleb razowy graham 30g(1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Pasta z wędlin 60 g (1,3) Lekka sałatka warzywna z oliwą z oliwek 120 g Sałata zielona 5g	Serek biały kanapkowy 1 szt. (7)
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 2263 kcal B:87 T:93,3 W:268,9	Jogurt naturalny z musli z orzechami 150 g (7) Bułka grahamka 70g (1) Chleb razowy graham 50g Margaryna roślinna (80% tł) 20g Parówki drobiowe 50g (1,6) Musztarda 20 g (10) Sałata 5g Ser mozzarella 30 g(7)	Sałatka owocowa 150 g Krakersy 30g	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (9) Ziemniaki 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 20 g (7,9) Pieczona cukinia z ziołami prowansalskimi i oliwą z oliwek 150 g	Budyń z malinami 120g (7)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (1) Chleb razowy graham 50g (1) Miękką margaryna kubkowa 20g (7) Pasta z wędlin 60 g (1,3) Lekka sałatka warzywna z oliwą z oliwek 120 g Sałata zielona 5g	Chleb razowy 50g (1) Margaryna roślinna (80% tł) 5g (7) Twaróg 20g (7) Rzodkiewka 10 g Sałata 5 g