

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

wtorek (2025-02-11)	Środa (2025-02-12)	czwartek (2025-02-13)	piątek (2025-02-14)	sobota (2025-02-15)	niedziela (2025-02-16)
<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa twarożek 100g Pomidor 50g sałata masłowa 35g Kawa zbożowa 250ml</p> <p>(MLE, GLU)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100G Margaryna Śniadaniowa 15G Ser topiony 50g papryka czerwona 50g roszponka 35g Zupa mleczna z kaszą manną herbata 250 ml</p> <p>(MLE, GLU,SO2)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny sztangiel twarożek 100g Dżem truskawkowy, niskosłodzony Margaryna Śniadaniowa Kawa zbożowa 250 ml</p> <p>(MLE, GLU,SO2)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser twardy 75g Sałata masłowa 35g Pomidor 80g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 250 ml</p> <p>(MLE, GLU, SO2)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paszтет drobiowy 100g pomidor 80g sałata roszonek 35g Kawa zbożowa 250ml</p> <p>(MLE, GLU, SOJ,GOR, LUB)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Kiełbasa wieprzowa na gorąco 100g Musztarda 15g Herbata czarna 250 ml</p> <p>(SOJ, GLU, GPR, LUB, SO2)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa żurek z kiełbasą 300 ml pieczywo 50g schab pieczony w sosie własnym 140g Sałata masłowa z marchewką Kompot z jabłek</p> <p>(JAJ, GLU, SOJ, GOR, SEL, GRZ)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ML Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200g Kompot z jabłek 250 ML</p> <p>(JAJ, GLU, LUM , SEL, GOR)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa ogonowa z makaronem 300g Ziemniaki, gotowane 300g Karkówka pieczona 140g Surówka z kapusty czerwonej 200g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>(GLU, SEL, GOR, GRZ, LUB, SO2)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa makaronowa 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Ryba pieczona 180g Surówka z marchewką 150g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>(GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, SO2)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa Krupnik z ziemniakami 300 ml Kasza gryczana 100g Gulasz Segedyński 100g surówka z ogórka kiszzonego 200g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>(GLU, GOR, LUB, SEL)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki gotowane 300g schab pieczony 140g Sałata lodowa z ogórkiem zielonym i papryką 150g Kompot 250 ml</p> <p>(JAJ, GLU, SOJ, GOR, SEL, GRZ)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g udziec pieczony 180g Herbata czarna 250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g konserwa mięsna 100g pomidor 80g sałata lodowa 35g Herbata czarna 250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Sałata z selerem konserwowym. 300g Herbata czarna 250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Pasta jajeczna z tuńczykiem 150g Cebulka dymka 35g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna 250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Konserwa mięsna 100g 80g Herbata czarna 250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Salceson z indyka 75g papryka czerwona 80g Herbata czarna</p>
<p style="text-align: center;"><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>bułka pszenna sałatka pomidorowa 100g (GLU, MLE)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Banan 200g</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Kajzerka Wędlna 35g (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Pomarańcza 200g</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Jabłko 200g Biszkopty 50g (JAJ, GLU)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Kakao 250 ml Herbatniki 50g (MLE, GLU, SO2)</p>

<b>Poniedziałek</b> (2025-02-17)	<b>wtorek</b> (2025-02-18)	<b>Środa</b> (2025-02-19)	<b>czwartek</b> (2025-02-20)
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100g  Margaryna Śniadaniowa 15g  Paprykarz szczeciński 100g  ogórek konserwowy 80g  Kawa zbożowa 250ml</p> <p><b>(MLE, GLU, SO2, RYB, SKO, LUB, GOR)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100g  Margaryna Śniadaniowa 15g  jajecznica z pieczarkami 150g  Sałata lodowa 35g  herbata 250 ml</p> <p><b>(MLE, GLU, JAJ, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 100g  Margaryna Śniadaniowa 15g  twarożek fromage 100g  Papryka konserwowa 80g  Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>(MLE, GLU, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 50g  Rogal 70g  Ser topiony, śmietankowy 100g  Dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g  Margaryna Śniadaniowa 15g  Pomidor 80g  Kawa zbożowa 250ml</p> <p><b>(MLE, GLU, SO2)</b></p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa jarzynowa z groszkiem cukrowym i ziemniakami 300 ml  Kasza kuskus 100g  Potrawka z drobiowa 140g  sałata masłowa ze smietaną 100g  Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>(GLU, SEL, GOR, GRZ, LUB, SO2)</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml  Ziemniaki, gotowane 300 ml  Pierś z kurczaka pieczona 140g  Colesław 200g  Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>(JAJ, GLU, LUM , SEL, GOR)</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa z jarzynowa z ziemniakami 300 ml  gołąbki w sosie pomidorowym 200g  Pomarańcza 200g  Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>(GLU, SEL, GOR, GRZ, LUB, SO2)</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml  Ziemniaki, gotowane 300g  Gulasz drobiowy 150g  Kalafior z bułką tartą 200g  Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>(GLU, SOJ, GOR, SEL, GRZ, SO2)</b></p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g  Margaryna Śniadaniowa 15g  Połędwica drobiowa 75g  sałata masłowa 35g  Papryka czerwona 50g  herbata 250 ml</p> <p><b>(MLE, GLU)</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g  Margaryna Śniadaniowa 15g  Serek topiony 100g  pomidor 80 g  Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>(MLE, GLU)</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g  Margaryna Śniadaniowa 15g  Konserwa mięsna 100g  Pomidor 80g  Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>(SOJ, GOR, GRZ, MLE, GLU)</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb pszenny 100g  Margaryna Śniadaniowa 15g  Sałatka jarzynowa 300g  herbata czarna 250 ml</p> <p><b>(SEL, JAJ, MLE, GLU, GOR)</b></p>
<p><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Banan 180g</p>	<p><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>jogurt owocowy 150g</p> <p><b>(MLE)</b></p>	<p><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Drożdżówka 100g</p> <p><b>(JAJ, GLU, MLE)</b></p>	<p><b>Dodatkowa kolacja</b></p> <p>Bułka pszenna 100g  Szynka wieprzowa 30g</p> <p><b>(GOR, SOJ, MLE, GLU)</b></p>

