

DIETA PODSTAWOWA

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;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa twarożek 100g Pomidor 50g sałata masłowa 35g Kawa zbożowa 250ml</p> <p style="text-align: center;">(MLE, GLU)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</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 style="text-align: center;">(MLE, GLU,SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny sztangiel twarożek 100g Dżem truskawkowy, niskosłodzony Margaryna Śniadaniowa Kawa zbożowa 250 ml</p> <p style="text-align: center;">(MLE, GLU,SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</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 style="text-align: center;">(MLE, GLU, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paszтет drobiowy 100g pomidor 80g sałata roszonek 35g Kawa zbożowa 250ml</p> <p style="text-align: center;">(MLE, GLU, SOJ,GOR, LUB)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Kiełbasa wieprzowa na gorąco 100g Musztarda 15g Herbata czarna 250 ml</p> <p style="text-align: center;">(SOJ, GLU, GPR, LUB, SO2)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa żurek z kiełbasą 300 ml pieczywo 50g Kotlet schabowy panierowany Sałata masłowa z marchewką Kompot z jabłek</p> <p style="text-align: center;">(JAJ, GLU, SOJ, GOR, SEL, GRZ)</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ML Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200g Kompot z jabłek 250 ML</p> <p style="text-align: center;">(JAJ, GLU, LUM , SEL, GOR)</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</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 style="text-align: center;">(GLU, SEL, GOR, GRZ, LUB, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa makaronowa 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Ryba smażona 180g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p style="text-align: center;">(GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</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 style="text-align: center;">(GLU, GOR, LUB, SEL)</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</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 style="text-align: center;">(JAJ, GLU, SOJ, GOR, SEL, GRZ)</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb pszenny Margaryna Śniadaniowa udziec pieczony 180g Herbata czarna</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb pszenny Margaryna Śniadaniowa konserwa mięsna 100g pomidor sałata lodowa Herbata czarna</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb pszenny Margaryna Śniadaniowa Sałatka z selerem konserwowym. Herbata czarna</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</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;">Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Konserwa mięsna 100g 80g Herbata czarna 250 ml</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Salceson z indyka 75g papryka czerwona 80g Herbata czarna</p>
<p style="text-align: center;">Dodatkowa kolacja</p> <p>bułka pszenna sałatka pomidorowa 100g (GLU, MLE)</p>	<p style="text-align: center;">Dodatkowa kolacja</p> <p>Banan</p>	<p style="text-align: center;">Dodatkowa kolacja</p> <p>Kajzerka Wędlna 35g (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p style="text-align: center;">Dodatkowa kolacja</p> <p>Pomarańcza 200g</p>	<p style="text-align: center;">Dodatkowa kolacja</p> <p>Jabłko 200g Biszkopty 50g (JAJ, GLU)</p>	<p style="text-align: center;">Dodatkowa kolacja</p> <p>Kakao 250 ml Herbatniki 50g (MLE, GLU, SO2)</p>

Poniedziałek (2025-02-17)	wtorek (2025-02-18)	Środa (2025-02-19)	czwartek (2025-02-20)
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paprykarz szczeciński 100g ogórek konserwowy 80g Kawa zbożowa 250ml</p> <p>(MLE, GLU, SO2, RYB, SKO, LUB, GOR)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g jajecznica z pieczarkami 150g Sałata lodowa 35g herbata 250 ml</p> <p>(MLE, GLU, JAJ, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g twarożek fromage 100g Papryka konserwowa 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>(MLE, GLU, SO2)</p>	<p>Śniadanie</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>(MLE, GLU, SO2)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z groszkiem cukrowym i ziemniakami 300 ml Bigos 400g Bułka pszenna 100g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>(GLU, SEL, GOR, GRZ, LUB, SO2)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki, gotowane 300 ml Kotlet drobiowy 140g Colesław 200g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>(JAJ, GLU, LUM, SEL, GOR)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z jarzynowa z ziemniakami 300 ml gołąbki w sosie pomidorowym 200g Pomarańcza 200g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>(GLU, SEL, GOR, GRZ, LUB, SO2)</p>	<p>Obiad</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>(GLU, SOJ, GOR, SEL, GRZ, SO2)</p>
<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Połędwica drobiowa 75g sałata masłowa 35g Papryka czerwona 50g herbata 250 ml</p> <p>(MLE, GLU)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Serek topiony 100g pomidor 80 g Herbata czarna 250 ml</p> <p>(MLE, GLU)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Konserwa mięsna 100g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>(SOJ, GOR, GRZ, MLE, GLU)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Sałatka jarzynowa 300g herbata czarna 250 ml</p> <p>(SEL, JAJ, MLE, GLU, GOR)</p>
<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>Banan 180g</p>	<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>jogurt owocowy 150g</p> <p>(MLE)</p>	<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>Drożdżówka 100g</p> <p>(JAJ, GLU, MLE)</p>	<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>Bułka pszenna 100g Szynka wieprzowa 30g</p> <p>(GOR, SOJ, MLE, GLU)</p>

