

<b>Poniedziałek 16.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g Papryka – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g Papryka – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g Papryka – 70g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Kefir -150ml ( <i>mleko</i> )	Kefir -150ml ( <i>mleko</i> )	Kefir -150ml ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko seler</i> ) Kasza bulgur- 200g ( <i>gluten</i> ) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g Surówka z buraczków i jabłka -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kasza bulgur- 200g ( <i>gluten</i> ) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g Surówka z buraczków i jabłka -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kasza bulgur- 200g ( <i>gluten</i> ) Karczek gotowany z warzywami – 120g Surówka z buraczków i jabłka -150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Pierogi z jagodami b/c – 300g ( <i>jaja, mleko, gluten</i> ) Jogurt - 100ml ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Pierogi z jagodami b/c – 300g ( <i>jaja, mleko, gluten</i> ) Jogurt - 100ml ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Pierogi z jagodami b/c – 300g ( <i>jaja, mleko, gluten</i> ) Jogurt - 100ml ( <i>mleko</i> )
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%

<b>Wtorek 17.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku ( <i>mleko, gluten</i> ) Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka – 10g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka – 10g	Kasza manna na mleku ( <i>mleko, gluten</i> ) Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z jajek i tuńczyka z koperkiem– 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka – 10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Śliwka 2szt (150g)	Śliwka 2szt (150g)	Banan - 1 szt
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g ( <i>mleko</i> ) Talarki ziemniaczane -150g Surówka z ogórków kiszonych-150g	Kompot owocowy - 250ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g ( <i>mleko</i> ) Talarki ziemniaczane -150g Surówka z ogórków kiszonych-150g	Woda butelkowana - 500ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem - 120g ( <i>mleko</i> ) Talarki ziemniaczane -150g Marchewka gotowana-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Wędlina z indyka -50g Sałatka jarzynowa – 90g ( <i>mleko</i> ) Roszponka – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten</i> ) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem- 90g ( <i>ryba, mleko</i> ) Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s- 65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten</i> ) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem- 90g ( <i>ryba, mleko</i> ) Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s- 65g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mieszanka studencka Sante -40g	Mieszanka studencka Sante -40g	Mieszanka studencka Sante -40g

<b>Środa 18.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa 65g Mix sałat -20g Pomidor koktajlowy – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa 65g Mix sałat -20g Pomidor koktajlowy – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa 65g Mix sałat -20g Pomidor koktajlowy – 70g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Skyr waniliowy- 150g ( <i>mleko</i> )	Skyr naturalny-150g ( <i>mleko</i> )	Skyr waniliowy-150g ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana -500ml Zupa grzybowa z makaronem -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> ) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g ( <i>seler</i> ) Ryż brązowy -200g Surówka z czerwonej kapusty-150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana -500ml Zupa grzybowa z makaronem -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> ) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g ( <i>seler</i> ) Ryż brązowy -200g Surówka z czerwonej kapusty-150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana -500ml Zupa ziemniaczana -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> ) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g ( <i>seler</i> ) Ryż biały -200g Dynia gotowana -150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Naleśniki z jabłkiem i cynamonem -300g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Jogurt -100ml ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Naleśniki z jabłkiem i cynamonem -300g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Jogurt -100ml ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Naleśniki z jabłkiem i cynamonem -300g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Jogurt -100ml ( <i>mleko</i> )
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g

<b>Czwartek 19.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki orkiszowe na mleku -250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka makaronowa z warzywami, szynką i serem -150g ( <i>mleko, gluten</i> ) Roszponka – 10g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka makaronowa z warzywami, szynką i serem -150g ( <i>mleko, gluten</i> ) Roszponka – 10g	Płatki orkiszowe na mleku -250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka makaronowa z warzywami, i szynką -150g ( <i>mleko, gluten</i> ) Roszponka – 10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Banan 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Łazanki z mięsem wieprzowym -400g ( <i>gluten</i> ) Brokuł gotowany-150g	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Łazanki z mięsem wieprzowym -400g ( <i>gluten</i> ) Brokuł gotowany-150g	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Risotto z mięsem wp. warzywami -400g Brokuł gotowany-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Galaretką drobiowa z warzywami-100g ( <i>seler, jajko</i> ) Wędlina wieprzowa-20g Ogórek kiszony -80g Rukola- 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> ) Galaretką drobiowa z warzywami-100g ( <i>seler, jajko</i> ) Wędlina wieprzowa-20g Ogórek kiszony -80g Rukola- 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Galaretką drobiowa z warzywami-100g ( <i>seler, jajko</i> ) Wędlina wieprzowa-20g Pomidor -80g Rukola- 10g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g

<b>Piątek 20.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Jajko – 2 szt ( <i>jajo</i> ) Ser mozzarella (kulka) -30g( <i>mleko</i> ) Mix sałat – 20g Rzodkiewka – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 80g( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Jajko – 2 szt ( <i>jajo</i> ) Ser mozzarella (kulka) -30g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat – 20g Rzodkiewka – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny – 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Jajko – 2 szt ( <i>jajo</i> ) Ser mozzarella (kulka) -30g Mix sałat – 20g Pomidor – 70g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Arbuz 1 szt	Arbuz 1 szt	Arbuz 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Naleśniki ze szpinakiem, fetą i sosem pomidorowym -400g ( <i>gluten, mleko, jajko, seler</i> ) Mix sałat z winegretem i warzywami-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Naleśniki ze szpinakiem, fetą i sosem pomidorowym -400g ( <i>gluten, mleko, jajko, seler</i> ) Mix sałat z winegretem i warzywami-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Naleśniki ze szpinakiem, fetą i sosem pomidorowym -400g ( <i>gluten, mleko, jajko, seler</i> ) Mix sałat z winegretem i warzywami-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s -65g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml

<b>Sobota 21.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty-65g (3 plastry) ( <i>mleko</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty-65g (3 plastry) ( <i>mleko</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Twarożek z koperkiem-90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Podpłomyki b/c-30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki b/c-30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki b/c-30g ( <i>gluten</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> ) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g	Woda butelkowana 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> ) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g	Woda butelkowana 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> ) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina drobiowa -20g Jajko-2szt ( <i>jajo</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Mix sałat – 20g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina drobiowa -20g Jajko-2szt ( <i>jajo</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Mix sałat – 20g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina drobiowa -20g Jajko-2szt ( <i>jajo</i> ) Pomidor koktajlowy -70g Mix sałat – 20g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Skyr naturalny – 1 szt	Skyr naturalny – 1 szt	Skyr naturalny – 1 szt

Niedziela 22.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z piersi kurczaka-65g Szpinak baby-10g Papryka świeża -70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 80g( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z piersi kurczaka-65g Szpinak baby-10g Papryka świeża -70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny – 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z piersi kurczaka-65g Szpinak baby-10g Papryka świeża -70g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Serek wiejski -150g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski -150g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski -150g ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana -500ml Rosół z makaronem-400ml( <i>seler, gluten</i> ) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g mięso+ 230ml sos ( <i>jajo, seler</i> ) Ziemniaki gotowane -200g Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana -500ml Rosół z makaronem- 400ml( <i>seler, gluten</i> ) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g mięso+ 230ml sos ( <i>jajo, seler</i> ) Ziemniaki gotowane -200g Surówka z pora, marchwi i jabłka - 150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana -500ml Rosół z makaronem- 400ml( <i>seler, gluten</i> ) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g mięso+ 230ml sos ( <i>jajo, seler</i> ) Ziemniaki gotowane -200g Surówka z marchwi i jabłka -150g ( <i>mleko</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z paryką-90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Pomidor koktajlowy-70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z paryką-90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Pomidor koktajlowy-70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z paryką-90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Pomidor koktajlowy-70g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt

