

Poniedziałek 23.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku- 300ml (<i>mleko, gluten</i>) Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 60g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi indyka-65g Mix sałat -20g Pomidor koktajlowy -70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 90g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi indyka-65g Mix sałat -20g Pomidor koktajlowy -70g	Płatki owsiane na mleku- 300ml (<i>mleko, gluten</i>) Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi indyka-65g Mix sałat -20g Pomidor koktajlowy -7
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%
OBIAD	Kompot -250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Talarki ziemniaczane -150g Filet z kurczaka w sosie z pieczonej papryki - 100g mięso+ 50g sos (<i>mleko</i>) Surówka z ogórków kiszonych -150g	Kompot -250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Talarki ziemniaczane -150g Filet z kurczaka w sosie z pieczonej papryki - 100g mięso+ 50g sos (<i>mleko</i>) Surówka z ogórków kiszonych -150g	Kompot -250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Talarki ziemniaczane -150g Filet z kurczaka w sosie z pieczonej papryki - 100g mięso+ 50g sos (<i>mleko</i>) Marchew gotowana - 150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham- 30g Chleb pszenny -60g Masło -10g Pasztet warzywny z fasolą -100g (<i>jajo</i>) Pomidor koktajlowy -70g Rukola -10g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham- 90g Masło -10g Pasztet warzywny z fasolą -100g (<i>jajo</i>) Pomidor koktajlowy -70g Rukola -10g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb pszenny -90g Masło -10g Pasztet warzywny z fasolą -100g (<i>jajo</i>) Pomidor koktajlowy -70g Rukola -10g
POSIŁEK DODATKOWY	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g (<i>gluten, mleko</i>)	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g (<i>gluten, mleko</i>)	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g (<i>gluten, mleko</i>)

Wtorek 24.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kakao na mleku - 250ml <i>(mleko)</i> Bułka graham- 1szt <i>(gluten)</i> Mleko - 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna -90g <i>(mleko, jajo)</i> Mix sałat -20g Papryka -70g	Kakao na mleku - 250ml <i>(mleko)</i> Bułka graham- 1szt <i>(gluten)</i> Mleko - 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna -90g <i>(mleko, jajo)</i> Mix sałat -20g Papryka -70g	Kakao na mleku - 250ml <i>(mleko)</i> Bułka kajzerka- 1szt <i>(gluten)</i> Mleko - 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna -90g <i>(mleko, jajo)</i> Mix sałat -20g Papryka -70g
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny - 1 szt <i>(mleko)</i>	Jogurt naturalny - 1 szt <i>(mleko)</i>	Jogurt naturalny - 1 szt <i>(mleko)</i>
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Krem brokułowy z praż. migdałami - 400ml <i>(mleko, seler)</i> Makaron z sosem bolognese - 400g <i>(gluten, jaja)</i> Mix warzyw gotowanych - 150g	Woda butelkowana - 500ml Krem brokułowy z praż. migdałami - 400ml <i>(mleko, seler)</i> Makaron z sosem bolognese - 400g <i>(gluten, jaja)</i> Mix warzyw gotowanych - 150g	Woda butelkowana - 500ml Krem brokułowy z praż. migdałami - 400ml <i>(mleko, seler)</i> Makaron z sosem bolognese - 400g <i>(gluten, jaja)</i> Mix warzyw gotowanych - 150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham - 50g <i>(gluten)</i> Leczo z tofu - 300g <i>(soja)</i>	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham - 50g <i>(gluten)</i> Leczo z tofu - 300g <i>(soja)</i>	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb pszenny - 50g <i>(gluten)</i> Leczo z tofu - 300g <i>(soja)</i>
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100% - 1 szt	Mus owocowy 100% - 1 szt	Mus owocowy 100% - 1 szt

Środa 25.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku -300ml (<i>gluten, mleko</i>) Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny -60g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym -150g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Roszponka -10g Ogórek świeży b/s- 65g	Kasza manna na mleku -300ml (<i>gluten, mleko</i>) Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny -60g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym -150g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Roszponka -10g Ogórek świeży b/s - 65g	Kasza manna na mleku -300ml (<i>gluten, mleko</i>) Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny -60g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym -150g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Roszponka -10g Ogórek świeży b/s - 65g
II ŚNIADANIE	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt
OBIAD	Kompot owocowy -250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami -400ml (<i>seler</i>) Pierogi ze szpinakiem i serem feta -300g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Mix sałat z winegretem i warzywami-100g	Kompot owocowy -250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami -400ml (<i>seler</i>) Pierogi ze szpinakiem i serem feta -300g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Mix sałat z winegretem i warzywami-100g	Kompot owocowy -250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami -400ml (<i>seler</i>) Pierogi ze szpinakiem i serem feta -300g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Mix sałat z winegretem i warzywami-100g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham-30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Wędlina z piersi kurczaka -65g (<i>gluten</i>) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham-90g (<i>gluten</i>) Wędlina z piersi kurczaka -65g (<i>gluten</i>) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g (<i>gluten</i>) Wędlina z piersi kurczaka -65g (<i>gluten</i>) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski – 150g (<i>mleko</i>)	Serek wiejski – 150g (<i>mleko</i>)	Serek wiejski – 150g (<i>mleko</i>)

Czwartek 26.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Bułka graham - 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina wieprzowa 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Rukola - 10g Pomidorki koktajlowe - 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Bułka graham - 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina wieprzowa 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Rukola - 10g Pomidorki koktajlowe - 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Bułka graham - 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina wieprzowa 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Rukola - 10g Pomidorki koktajlowe - 70g
II ŚNIADANIE	Kefir - 1 szt (<i>mleko</i>)	Kefir - 1 szt (<i>mleko</i>)	Kefir - 1 szt (<i>mleko</i>)
OBIAD	Woda butelkowana -500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym -100g mięso+ 50g sos (<i>gluten, jajo</i>) Kopytka -150g (<i>gluten, jajo</i>) Surówka z pora, marchwi i jabłka-150g (<i>mleko</i>)	Woda butelkowana- 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami-400ml (<i>mleko, seler</i>) Pulpety wieprz. w sosie pom-150g (<i>gluten, jajo</i>) Kopytka-150g (<i>gluten, jajo</i>) Surówka z pora, marchwi i jabłka-150g (<i>mleko</i>)	Woda butelkowana- 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami-400ml (<i>mleko, seler</i>) Pulpety wieprz. w sosie pom-150g (<i>gluten, jajo</i>) Kopytka-150g (<i>gluten, jajo</i>) Dyńa gotowana -150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb pszenny - 60g (<i>gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Parówki z indyka -140g (<i>soja</i>) Ketchup -30g Roszponka -10g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) 250ml Chleb graham - 90g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Parówki z indyka -140g (<i>soja</i>) Ketchup -30g Roszponka -10g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Parówki z indyka -140g (<i>soja</i>) Ketchup -30g Roszponka -10g Ogórek świeży b/s -65g
POSIŁEK DODATKOWY	Mieszanka studencka -40g (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka -40g (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka -40g (<i>orzechy</i>)

Piątek 27.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku-300ml (gluten, mleko) Kawa zbożowa na mleku - 250ml (gluten, mleko) Chleb graham - 30g (gluten) Chleb pszenny - 60g (gluten) Masło - 10g (mleko) Śledź w śmietanie - 100g (mleko, ryba) Jajko - 1 szt (jajo) Ogórek kiszony - 65g Roszponka -10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (gluten, mleko) Chleb graham - 90g (gluten) Masło - 10g (mleko) Śledź w śmietanie - 100g (mleko, ryba) Jajko - 1 szt (jajo) Ogórek kiszony - 65g Roszponka -10g	Płatki orkiszowe na mleku - 300ml Kawa zbożowa na mleku - 250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny - 90g (gluten) Masło - 10g (mleko) Śledź w jogurcie - 100g (mleko, ryba) Jajko - 1 szt (jajo) Pomidor - 80g Roszponka -20g
II ŚNIADANIE	Arbuz -150g	Arbuz -150g	Arbuz -150g
OBIAD	Kompot owocowy 250ml Krem z warzyw z grzankami - 400ml (seler, gluten) Miruna panierowana w panko -130g (gluten, jajo, ryba) Ryż brązowy -150g Surówka z kapusty kiszonej - 150g	Kompot owocowy 250ml Krem z warzyw z grzankami - 400ml (seler, gluten) Miruna piecz. w warzywach-130g (seler, ryba) Ryż brązowy -150g Surówka z kapusty kiszonej - 150g	Kompot owocowy 250ml Krem z warzyw z grzankami - 400ml (seler, gluten) Miruna piecz. w warzywach-130g (seler, ryba) Ryż brązowy -150g Cukinia gotowana - 150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) -250ml Chleb graham -60g (gluten) Chleb pszenny-30g (gluten) Pasta twarogowa z papryką -90g (mleko) Rzodkiewka-70g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb pszenny -90g (gluten) Pasta twarogowa z papryką -90g (mleko) Pomidor-80g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham -90g (gluten) Pasta twarogowa z papryką -90g (mleko) Pomidor-80g Sałata rzymska -30g
POSIŁEK DODATKOWY	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g (gluten, mleko)	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g (gluten, mleko)	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g (gluten, mleko)

Sobota 28.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kakao na mleku -250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1 szt (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi kurczaka -50g Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler, jajo</i>) Rukola-10g	Kakao na mleku -250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1 szt (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi kurczaka -50g Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler, jajo</i>) Rukola-10g	Kakao na mleku -250ml (<i>mleko</i>) Bułka kajzerka – 1 szt (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi kurczaka -50g Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler, jajo</i>) Rukola-10g
II ŚNIADANIE	Serek wiejski - 1 szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski - 1 szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski - 1 szt (<i>mleko</i>)
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml (<i>gluten, jaja, seler, mleko</i>) Kasza bulgur-150g (<i>gluten</i>) Grillowany filet z kurczaka zapiekany z suszonymi pomidorami i mozzarellą-130g (<i>mleko</i>) Frytki warzywne – 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml (<i>gluten, jaja, seler, mleko</i>) Kasza bulgur-150g (<i>gluten</i>) Grillowany filet z kurczaka zapiekany z suszonymi pomidorami i mozzarellą-130g (<i>mleko</i>) Frytki warzywne – 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml (<i>gluten, jaja, seler, mleko</i>) Kasza bulgur-150g (<i>gluten</i>) Grillowany filet z kurczaka zapiekany z suszonymi pomidorami i mozzarellą-130g (<i>mleko</i>) Frytki warzywne – 150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 60g (<i>gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Cytryna – 10g Galaretką drobiowa z warzywami- 100g (<i>seler, jajo</i>) Wędlina wieprzowa – 25g Pomidorki koktajlowe-70g Rukola – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 90g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Cytryna – 10g Galaretką drobiowa z warzywami- 100g (<i>seler, jajo</i>) Wędlina wieprzowa – 25g Pomidorki koktajlowe-70g Rukola – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Cytryna – 10g Galaretką drobiowa z warzywami- 100g (<i>seler, jajo</i>) Wędlina wieprzowa – 25g Pomidorki koktajlowe-70g Rukola – 10g
POSIŁEK DODATKOWY	Sok warzywny- 330ml	Sok warzywny- 330ml	Sok warzywny- 330ml

Niedziela 29.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb graham -90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty -65g (<i>mleko</i>) Sałata rzymska -30g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb graham -90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty -65g (<i>mleko</i>) Sałata rzymska -30g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb graham -90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Twarożek z koperkiem-90g (<i>mleko</i>) Sałata rzymska -30g Pomidor -80g
II ŚNIADANIE	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt
OBIAD	Kompot owocowy -250ml Rosół z makaronem – 400ml (<i>gluten, jaja</i>) Ziemniaki gotowane -150g Pieczone udko z kurczaka -130g Mizeria – 150g (<i>mleko</i>)	Kompot owocowy -250ml Rosół z makaronem – 400ml (<i>gluten, jaja</i>) Ziemniaki gotowane -150g Pieczone udko z kurczaka -130g Mizeria – 150g (<i>mleko</i>)	Kompot owocowy -250ml Rosół z makaronem – 400ml (<i>gluten, jaja</i>) Ziemniaki gotowane -150g Pieczone udko z kurczaka -130g Mizeria – 150g (<i>mleko</i>)
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 60g (<i>gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem -90g (<i>mleko, ryba</i>) Roszponka -10g Ogórek świeży b/s – 65g	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Chleb graham - 90g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem -90g (<i>mleko, ryba</i>) Roszponka -10g Ogórek świeży b/s – 65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem -90g (<i>mleko, ryba</i>) Roszponka -10g Ogórek świeży b/s – 65g
POSILEK DODATKOWY	Podpłomyki bez cukru kupiec-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki bez cukru kupiec-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki bez cukru kupiec-30g (<i>gluten</i>)

