

Poniedziałek 30.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Kefir -150ml (<i>mleko</i>)	Kefir -150ml (<i>mleko</i>)	Kefir -150ml (<i>mleko</i>)
OBIAD	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
KOLACJA	Herbata czarna napar b/c Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wieprzowe-140g Mix sałat-20g Ogórek konserwowy-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham - 80g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wieprzowe-140g Mix sałat-20g Ogórek konserwowy-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Frankfurterki z indyka-140g Mix sałat-20g Pomidor-65g
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%

Wtorek 01.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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>) Papryka konserwowa -70g Rozszponka - 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>) Papryka konserwowa -70g Rozszponka - 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>) Papryka konserwowa -70g Rozszponka - 10g
II ŚNIADANIE	Banan-1 szt	Banan-1 szt	Banan - 1 szt
OBIAD	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
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Ser żółty -65g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb graham - 80g (<i>gluten</i>) Ser żółty -65g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Twarożek z natką pietruszki -90g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata rzymska-30g
POSIŁEK DODATKOWY	Mieszanka studencka Sante -40g	Mieszanka studencka Sante -40g	Mieszanka studencka Sante -40g

Środa 02.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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 indyka -40g Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Mix sałat - 20g Ogórek świeży-65g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z indyka -40g Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Mix sałat - 20g Ogórek świeży-65g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z indyka -40g Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Mix sałat - 20g Ogórek świeży-65g
II ŚNIADANIE	Skyr waniliowy- 150g (<i>mleko</i>)	Skyr naturalny-150g (<i>mleko</i>)	Skyr waniliowy-150g (<i>mleko</i>)
OBIAD	Woda butelkowana -500ml Zupa pieczarkowa 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 pieczarkowa 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 Dyń gotowana -150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Tortilla z kurczakiem i warzywami - 1 szt	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Tortilla z kurczakiem i warzywami - 1 szt	Herbata czarna (napar bez cukru) - 250ml Tortilla z kurczakiem i warzywami - 1 szt
POSIŁEK DODATKOWY	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g	Sante Fit ciasteczko zbożowe bez cukru 50g

Czwartek 03.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
OBIAD	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
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Wędlina z kurczaka-40g Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Wędlina z kurczaka-40g Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Wędlina z kurczaka-40g Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g

Piątek 04.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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) -40g(<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) -40g (<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) -40g (<i>mleko</i>) Mix sałat - 20g Pomidor - 70g
II ŚNIADANIE	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w warzywach -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane - 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w warzywach -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane - 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w warzywach -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane - 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g
KOLACJA	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>) Sałata rzymska -30g 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>) Sałata rzymska -30g 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>) Sałata rzymska -30g Ogórek świeży b/s -65g
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski - 1 szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski - 1 szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski - 1 szt (<i>mleko</i>)

Sobota 05.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)
OBIAD	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
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Galaretka 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>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Galaretka 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>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z warzywami-100g (<i>seler, jajko</i>) Wędlina wieprzowa-20g Pomidor-80g Rukola- 10g
POSIŁEK DODATKOWY	Skyr naturalny – 1 szt	Skyr naturalny – 1 szt	Skyr naturalny – 1 szt

Niedziela 06.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Mandarynka- 2 szt	Mandarynka- 2 szt	Banan- 1 szt
OBIAD	Woda butelkowana -500ml Rosół z makaronem-400ml(<i>seler, gluten</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym - 100g mięso+ 30ml 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+ 30ml 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+ 30ml sos (<i>jajo, seler</i>) Ziemniaki gotowane -200g Surówka z marchwi i jabłka -150g (<i>mleko</i>)
KOLACJA	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
POSIŁEK DODATKOWY	Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt	Sok warzywny 1 szt

