

<b>Poniedziałek 09.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka grahamka – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty -65g ( <i>mleko</i> ) Roszponka -10g Pomidor -90g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka grahamka – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty -65g ( <i>mleko</i> ) Roszponka -10g Pomidor -90g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Twarożek z koperkiem -90g ( <i>mleko</i> ) Roszponka -10g Pomidor -90g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Gnocchi z kurczakiem, suszonymi pomidorami i pieczarkami - 400g ( <i>gluten, mleko</i> )	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Gnocchi z kurczakiem, suszonymi pomidorami i pieczarkami - 400g ( <i>gluten, mleko</i> )	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami - 400g ( <i>gluten, mleko</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten, soja</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 300ml	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten, soja</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 300ml	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny 50g ( <i>gluten, soja</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 300ml
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

<b>Wtorek 10.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku -300ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka -65g Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s -65g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka -65g Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s -65g	Płatki owsiane na mleku -300ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka -65g Mix sałat -20g Ogórek świeży b/s -65g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka 2szt	Mandarynka 2szt	Banan – szt
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Szczawiowa z jajkiem -400ml ( <i>seler, jajo, mleko</i> ) Filet z kurczaka wolno gotowany w sosie koperkowym 100g mięso + 50g sos ( <i>mleko</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Kompot owocowy - 250ml Szczawiowa z jajkiem -400ml ( <i>seler, jajo, mleko</i> ) Filet z kurczaka wolno gotowany w sosie koperkowym 100g mięso + 50g sos ( <i>mleko</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Kompot owocowy - 250ml Ziemniaczana – 400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Filet z kurczaka wolno gotowany w sosie koperkowym 100g mięso + 50g sos ( <i>mleko</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini -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> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Ser żółty – 20g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Pomidor koktajlowy 780g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Ser żółty – 20g ( <i>mleko</i> ) Pomidor koktajlowy –70g Mix sałat- 20g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny- 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i natki pietruszki – 90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Pomidor koktajlowy –80g Pasta z twarogu i natki pietruszki – 90g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100% – 1 szt	Mus owocowy 100% – 1 szt	Mus owocowy 100% – 1 szt

<b>Środa 11.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten,mleko</i> ) Bułka graham– 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z kurczaka - 90g ( <i>jajko, seler, gluten</i> ) Sałata rzymska - 30g Ogórek konserwowy – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten,mleko</i> ) Bułka graham– 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z kurczaka - 90g ( <i>jajko, seler, gluten</i> ) Sałata rzymska - 30g Ogórek konserwowy – 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten,mleko</i> ) Bułka graham– 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z kurczaka - 90g ( <i>jajko, seler, gluten</i> ) Sałata rzymska - 30g Pomidor – 70g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, seler, mleko</i> ) Pieczone udko z kurczaka -150g ( <i>mleko</i> ) Kasza jęczmienna perłowa -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret - 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, seler, mleko</i> ) Pieczone udko z kurczaka -150g ( <i>mleko</i> ) Kasza jęczmienna perłowa -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret - 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, seler, mleko</i> ) Gotowane udko z kurczaka -150g ( <i>mleko</i> ) Kasza jęczmienna perłowa -200g ( <i>gluten</i> ) Marchewka gotowana - 150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten</i> ) Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 50g Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> )
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mieszanka studencka – 40g	Mieszanka studencka – 40g	Mieszanka studencka – 40g

<b>Czwartek 12.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku – 300ml ( <i>mleko</i> ) Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -40g Serek almette 30g (op jednostkowe) ( <i>mleko</i> ) Pomidor – 90g Rukola- 10g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -40g Serek almette 30g (op jednostkowe) ( <i>mleko</i> ) Pomidor -90g Rukola- 10g	Ryż na mleku – 300ml ( <i>mleko</i> ) Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -40g Serek almette 30g (op jednostkowe) ( <i>mleko</i> ) Pomidor -90g Rukola- 10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Podpłomyki b/c (3 szt) ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki b/c (3 szt) ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki b/c (3 szt) ( <i>gluten</i> )
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa cukiniowa z pieczonym batatem -400ml ( <i>seler</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko</i> ) Mix warzyw gotowanych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa cukiniowa z pieczonym batatem -400ml ( <i>seler</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko</i> ) Mix warzyw gotowanych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa cukiniowa z pieczonym batatem -400ml ( <i>seler</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko</i> ) Mix warzyw gotowanych – 150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i tuńczyka – 90g ( <i>ryba, mleko</i> ) Mix sałat – 20g Papryka-70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i tuńczyka – 90g ( <i>ryba, mleko</i> ) Mix sałat – 20g Papryka-70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i tuńczyka – 90g ( <i>ryba, mleko</i> ) Mix sałat – 20g Papryka-70g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	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> )

Piątek 13.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g Pasta z zielonego groszku I bazyli -40g Jajko gotowane 2 szt ( <i>jajko</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Roszponka -10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g Pasta z zielonego groszku I bazyli -40g Jajko gotowane 2 szt ( <i>jajko</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Roszponka -10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g Pasta z zielonego groszku I bazyli -40g Jajko gotowane 2 szt ( <i>jajko</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Roszponka -10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Krem z grochu z majerankiem -400ml ( <i>seler</i> ) Dorsz zapiekany pod beszamelem, porem i serem– 130g ( <i>ryba, mleko, gluten</i> ) Ryż naturalny-200g Surówka z kapusty kiszonej-200g	Woda butelkowana - 500ml Krem z grochu z majerankiem -400ml ( <i>seler</i> ) Dorsz zapiekany pod beszamelem, porem i serem– 130g ( <i>ryba, mleko, gluten</i> ) Ryż naturalny -200g Surówka z kapusty kiszonej-200g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami – 400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Dorsz – 100g ( <i>ryba,</i> ) Sos koperkowy -50g ( <i>mleko</i> ) Ryż biały -200g Marchewka gotowana z groszkiem-200g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Naleśniki z serem i jogurtem b/c – 400g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Naleśniki z serem i jogurtem b/c – 400g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Naleśniki z serem i jogurtem b/c – 400g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> )
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml

<b>Sobota 14.09.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao na mleku -250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka grahamka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Frankfurterki z indyka -70g Ketchup -30g Ogórek świeży b/s– 65g Sałata rzymska – 30g	Kakao na mleku -250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka grahamka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Frankfurterki z indyka -70g Ketchup -30g Ogórek świeży b/s– 65g Sałata rzymska – 30g	Kakao na mleku -250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka grahamka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Frankfurterki z indyka -70g Ketchup -30g Ogórek świeży b/s– 65g Sałata rzymska – 30g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Skyr naturalny 1 szt ( <i>mleko</i> )	Skyr naturalny 1 szt ( <i>mleko</i> )	Skyr naturalny 1 szt ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kasza bulgur -200g ( <i>gluten</i> ) Roladki ze schabu z cukinią i marchwią -150g ( <i>mleko</i> ) Surówka z buraczków i jabłka – 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kasza bulgur -200g ( <i>gluten</i> ) Roladki ze schabu z cukinią i marchwią 150g ( <i>mleko</i> ) Surówka z buraczków i jabłka – 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kasza bulgur -200g ( <i>gluten</i> ) Roladki ze schabu z cukinią i marchwią 150g ( <i>mleko</i> ) Surówka z buraczków i jabłka – 150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jajko</i> ) Roszponka- 10g Pomidor koktajlowy – 90g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jajko</i> ) Roszponka- 10g Pomidor koktajlowy – 90g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g Chleb graham - 30g Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jajko</i> ) Roszponka- 10g Pomidor koktajlowy – 90g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%

Niedziela 15.09.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -65g Roszponka – 10g Pomidor – 90g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -65g Roszponka – 10g Pomidor – 90g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -65g Roszponka – 10g Pomidor – 90g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml ( <i>seler, gluten</i> ) Pulpety z indyka w sosie koperkowym-100g pulpet+ 50g sos ( <i>gluten, mleko</i> ) Ziemniaki z wody-200g Mizeria-150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml ( <i>seler, gluten</i> ) Pulpety z indyka w sosie koperkowym-100g pulpet+ 50g sos ( <i>gluten, mleko</i> ) Ziemniaki z wody-200g Mizeria-150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml ( <i>seler, gluten</i> ) Pulpety z indyka w sosie koperkowym-100g pulpet+ 50g sos ( <i>gluten, mleko</i> ) Ziemniaki z wody-200g Mizeria-150g ( <i>mleko</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką -90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat – 20g Pomidor -80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką -90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat – 20g Pomidor -80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką -90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat – 20g Pomidor -80g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek wiejski 1 szt (150g) ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski 1 szt (150g) ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski 1 szt (150g) ( <i>mleko</i> )