

<b>Poniedziałek 07.10.24</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 – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym-150g Rukola -10g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym-150g Rukola -10g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym-150g Rukola -10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Skyr owocowy- 1 szt ( <i>mleko</i> )	Skyr naturalny- 1 szt ( <i>mleko</i> )	Skyr owocowy- 1 szt ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana- 500ml Zupa ogórkowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Pieczone udko z kurczaka- 130g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-150g	Woda butelkowana- 500ml Zupa ogórkowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Pieczone udko z kurczaka- 130g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-150g	Woda butelkowana- 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Pieczone udko z kurczaka- 130g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml  Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> ) Sałatka wielowarzynna- 100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml  Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> ) Sałatka wielowarzynna- 100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml  Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> ) Sałatka wielowarzynna- 100g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )

<b>Wtorek 08.10.24</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> ) 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 -65g Roszponka -10g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka -65g Roszponka -10g Pomidor -80g	Płatki owsiane na mleku -300ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka -65g Roszponka -10g Pomidor -80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Sałátka owocowa-150g	Sałátka owocowa-150g	Sałátka owocowa-150g
<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> ) Puree ziemniaczane-200g 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> ) Puree ziemniaczane-200g 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> ) Puree ziemniaczane-200g 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 twarogu i tuńczyka z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i tuńczyka z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny- 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i tuńczyka z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sante fit ciasteczko zbożowe bez cukru – 1 szt ( <i>gluten, mleko</i> )	Sante fit ciasteczko zbożowe bez cukru – 1 szt ( <i>gluten, mleko</i> )	Sante fit ciasteczko zbożowe bez cukru – 1 szt ( <i>gluten, mleko</i> )

Środa 09.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao na mleku - 250ml <i>(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 Papryka konserwowa – 70g	Kakao na mleku - 250ml <i>(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 Papryka konserwowa – 70g	Kakao na mleku - 250ml <i>(mleko)</i> Bułka pszenna– 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 Kompot owocowy - 250ml Zupa cukiniowa z pieczonym batatem -400ml <i>(seler)</i> Pierogi ukraińskie -400g <i>(gluten, mleko)</i> Mix warzyw gotowanych – 150g	Woda butelkowana - 500ml Kompot owocowy - 250ml Zupa cukiniowa z pieczonym batatem -400ml <i>(seler)</i> Pierogi ukraińskie -400g <i>(gluten, mleko)</i> Mix warzyw gotowanych – 150g	Woda butelkowana - 500ml 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 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 70g	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> Mix sałat- 20g Pomidor koktajlowy 70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g <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 70g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mieszanka studencka – 40g <i>(orzechy)</i>	Mieszanka studencka – 40g <i>(orzechy)</i>	Mieszanka studencka – 40g <i>(orzechy)</i>

<b>Czwartek 10.10.24</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 – 80g Rukola- 10g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -40g Serek almette 30g (op jednostkowe) ( <i>mleko</i> ) Pomidor -80g 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 -80g Rukola- 10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka- 2 szt	Mandarynka- 2 szt	Banan- 1 szt
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Kotlet mielony-150g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Klopsy mielone gotowane-150g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Klopsy mielone gotowane -150g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem- 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> ) Pomidor koktajlowy-70g Mix sałat-20g Frankfurterki z indyka -70g Kecup -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pomidor koktajlowy-70g Mix sałat-20g Frankfurterki z indyka -70g Kecup -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Pomidor koktajlowy-70g Mix sałat-20g Frankfurterki z indyka -70g Kecup -30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek wiejski-200g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski-200g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski-200g ( <i>mleko</i> )

Piątek 11.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Jajko gotowane- 2 szt ( <i>jajko</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Rozszponka -10g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Jajko gotowane -2 szt ( <i>jajko</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Rozszponka -10g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Jajko gotowane- 2 szt ( <i>jajko</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Rozszponka -10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Skyr naturalny-1 szt	Skyr naturalny-1 szt	Skyr naturalny-1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Krem z grochu z majerankiem -400ml ( <i>seler</i> ) Miruna panierowana w panko-130g Puree ziemniaczane-200g Surówka z kapusty kiszzonej-150g	Woda butelkowana - 500ml Krem z grochu z majerankiem -400ml ( <i>seler</i> ) Miruna zapiekana w warzywach-130g Puree ziemniaczane-200g Surówka z kapusty kiszzonej-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami – 400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Miruna zapiekana w warzywach-130g Puree ziemniaczane-200g Cukinia gotowana-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 300ml ( <i>soja</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 300ml ( <i>soja</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 300ml ( <i>soja</i> )
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Dobra kaloria- ciasteczko bez cukru-35g	Dobra kaloria- ciasteczko bez cukru-35g	Dobra kaloria- ciasteczko bez cukru-35g



<b>Sobota 12.10.24</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> ) Ogórek kiszony-65g Roszponka-10g	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> ) Ogórek kiszony-65g Roszponka-10g	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> ) Pomidor-80g Roszponka-10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko pieczone – 1 szt	Jabłko pieczone – 1 szt	Jabłko pieczone – 1 szt
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy-250ml 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> ) Dyńa gotowana – 150g	Kompot owocowy-250ml 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> ) Dyńa gotowana – 150g	Kompot owocowy-250ml 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> ) Dyńa gotowana – 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 twarogowa z papryką -90g ( <i>mleko</i> ) Sałata rzymska – 20g Ogórek świeży b/s -80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką -90g ( <i>mleko</i> ) Sałata rzymska – 20g Ogórek świeży b/s -80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką -90g ( <i>mleko</i> ) Sałata rzymska – 20g Ogórek świeży b/s -80g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%

Niedziela 13.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb pszenny-50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -65g Mix sałat – 20g 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 Mix sałat – 20g Pomidor – 90g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb pszenny - 80g( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina wieprzowa -65g Mix sałat – 20g 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> ) Ryż brązowy-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> ) Ryż brązowy-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> ) Ryż biały-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 jajeczna -90g ( <i>mleko, jajko</i> ) Roszponka- 10g Papryka – 70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jajko</i> ) Roszponka- 10g Papryka – 70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jajko</i> ) Roszponka- 10g Papryka – 70g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Banan – 1 szt	Banan – 1 szt	Banan – 1 szt