

Poniedziałek 14.10.24	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> Salceson wieprzowy-70g Sałata rzymska -30g Pomidor koktajlowy -70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml <i>(mleko, gluten)</i> Bułka graham- 1szt <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Salceson wieprzowy-70g Sałata rzymska -30g Pomidor koktajlowy -70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml <i>(mleko, gluten)</i> Bułka kajzerka- 1szt <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Wędlina z indyka-70g Sałata rzymska -30g Pomidor koktajlowy -70g
II ŚNIADANIE	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan-1 szt
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 Fritatta ze szpinakiem, szynką I fetą-300g <i>(mleko, jajo)</i> Mix warzyw w sosie winegret-100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Fritatta ze szpinakiem, szynką I fetą-300g <i>(mleko, jajo)</i> Mix warzyw w sosie winegret-100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Fritatta ze szpinakiem, szynką I fetą-300g <i>(mleko, jajo)</i> Mix warzyw w sosie winegret-100g
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 15.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku- 300ml <i>(mleko, gluten)</i> Kakao na mleku – 250ml <i>(mleko)</i> Chleb graham - 30g <i>(gluten)</i> Chleb pszenny – 60g <i>(gluten)</i> Masło – 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna -90g <i>(mleko, jajo)</i> Rukola -10g Ogórek świeży b/s -70g	Kakao na mleku – 250ml <i>(mleko)</i> Chleb graham - 90g <i>(gluten)</i> Mleko – 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna -90g <i>(mleko, jajo)</i> Rukola -10g Ogórek świeży b/s -70g	Płatki owsiane na mleku- 300ml <i>(mleko, gluten)</i> Kakao na mleku – 250ml <i>(mleko)</i> Chleb pszenny - 90g <i>(gluten)</i> Mleko – 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna -90g <i>(mleko, jajo)</i> Rukola -10g Ogórek świeży b/s -70g
II ŚNIADANIE	Mandarynka – 2 szt	Mandarynka – 2 szt	Jabłko – 1 szt
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Krem brokułowy z praż. migdałami – 400ml <i>(mleko, seler)</i> Makaron z sosem bolognese - 400g <i>(gluten, jajo)</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, jajo)</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, jajo)</i> Mix warzyw gotowanych – 150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham- 30g <i>(gluten)</i> Chleb pszenny -60g <i>(gluten)</i> Masło -10g <i>(mleko)</i> Cytryna – 10g Galaretka drobiowa z warzywami- 100g <i>(seler, jajo)</i> Szynka zbójnicka – 25g <i>(soja)</i> Papryka konserwowa-70g Rukola – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham- 90g <i>(gluten)</i> Masło -10g <i>(mleko)</i> Cytryna – 10g Galaretka drobiowa z warzywami- 100g <i>(seler, jajo)</i> Szynka zbójnicka – 25g <i>(soja)</i> Papryka konserwowa-70g Rukola – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny -90g <i>(gluten)</i> Masło -10g <i>(mleko)</i> Cytryna – 10g Galaretka drobiowa z warzywami- 100g <i>(seler, jajo)</i> Szynka zbójnicka – 25g <i>(soja)</i> Pomidor-70g Rukola – 10g
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100% - 1 szt	Mus owocowy 100% - 1 szt	Mus owocowy 100% - 1 szt

Środa 16.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym -150g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Roszponka -10g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym -150g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Roszponka -10g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Bułka kajzerka-1szt (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym -150g (<i>gluten, mleko, jaja</i>) Roszponka -10g
II ŚNIADANIE	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt
OBIAD	Kompot owocowy -250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Gulasz z mięsa wieprzowego-200g Kopytka -200g (<i>gluten, jajo</i>) Surówka z pora, marchwi i jabłka-150g (<i>mleko</i>)	Kompot owocowy -250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Gulasz z mięsa wieprzowego-200g Kopytka -200g (<i>gluten, jajo</i>) Surówka z pora, marchwi i jabłka-150g (<i>mleko</i>)	Kompot owocowy -250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Gulasz z mięsa wieprzowego-200g Kopytka -200g (<i>gluten, jajo</i>) Surówka z dyni-150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham-30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z indyka -65g (<i>soja</i>) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham-90g (<i>gluten</i>) Wędlina z indyka -65g (<i>soja</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g (<i>gluten</i>) Wędlina z indyka -65g (<i>soja</i>) Masło – 10g (<i>mleko</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 17.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku -300ml <i>(gluten, mleko)</i> Kakao na mleku – 250ml <i>(mleko)</i> Chleb graham - 30g <i>(gluten)</i> Chleb pszenny – 60g <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Ser żółty-65g <i>(mleko)</i> Pasta z zielonego groszku i bazylii -40g Rukola – 10g Papryka świeża- 70g	Kakao na mleku – 250ml <i>(mleko)</i> Chleb graham - 90g <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Ser żółty-65g <i>(mleko)</i> Pasta z zielonego groszku i bazylii -40g Rukola – 10g Papryka świeża- 70g	Kasza manna na mleku -300ml <i>(gluten, mleko)</i> Kakao na mleku – 250ml <i>(mleko)</i> Chleb pszenny – 90g <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Jajko- 2 szt <i>(jajo)</i> Pasta z zielonego groszku i bazylii -40g Rukola – 10g Papryka świeża- 70g
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy- 150ml <i>(mleko)</i>	Jogurt naturalny- 150ml <i>(mleko)</i>	Jogurt owocowy- 150ml <i>(mleko)</i>
OBIAD	Woda butelkowana-500ml Krupnik z mięsem i ziemniakami-400ml <i>(seler)</i> Pierogi ze szpinakiem i serem feta-300g <i>(gluten, mleko, jaja)</i> Mix sałat z winogretem i warzywami 150g	Woda butelkowana-500ml Krupnik z mięsem i ziemniakami-400ml <i>(seler)</i> Pierogi ze szpinakiem i serem feta-300g <i>(gluten, mleko, jaja)</i> Mix sałat z winogretem i warzywami 150g	Woda butelkowana-500ml Krupnik z mięsem i ziemniakami-400ml <i>(seler)</i> Pierogi ze szpinakiem i serem feta-300g <i>(gluten, mleko, jaja)</i> Mix sałat z winogretem i warzywami 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 18.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml <i>(gluten, mleko)</i> Bułka graham – 1szt <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Pasta twarogowa z papryką -90g <i>(mleko)</i> Rzodkiewka-70g Mix sałat -30g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml <i>(gluten, mleko)</i> Bułka graham – 1szt <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Pasta twarogowa z papryką -90g <i>(mleko)</i> Rzodkiewka-70g Mix sałat -30g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml <i>(gluten, mleko)</i> Bułka kajzerka – 1szt <i>(gluten)</i> Masło - 10g <i>(mleko)</i> Pasta twarogowa z papryką -90g <i>(mleko)</i> Pomidor-70g Mix sałat -30g
II ŚNIADANIE	Sałatka owocowa -150g	Sałatka owocowa -150g	Sałatka owocowa -150g
OBIAD	Kompot owocowy 250ml Krem z warzyw z grzankami – 400ml <i>(seler, gluten)</i> Makaron z tuńczykiem i warzywami-400g	Kompot owocowy 250ml Krem z warzyw z grzankami – 400ml <i>(seler, gluten)</i> Makaron z tuńczykiem i warzywami -400g	Kompot owocowy 250ml Krem z warzyw z grzankami – 400ml <i>(seler, gluten)</i> Makaron z tuńczykiem i warzywami -400g

KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Chleb graham -60g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny-30g (<i>gluten</i>) Śledź w śmietanie - 100g (<i>mleko, ryba</i>) Jajko – 1 szt (<i>jajo</i>) Ogórek konserwowy - 65g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham -90g (<i>gluten</i>) Śledź w śmietanie - 100g (<i>mleko, ryba</i>) Jajko – 1 szt (<i>jajo</i>) Ogórek konserwowy - 65g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny -90g (<i>gluten</i>) Śledź w jogurcie - 100g (<i>mleko, ryba</i>) Jajko – 1 szt (<i>jajo</i>) Pomidor - 80g Sałata rzymska -30g
POSILEK DODATKOWY	Dobra kaloria ciasteczko bez cukru 35g (<i>gluten, mleko</i>)	Dobra kaloria ciasteczko bez cukru 35g (<i>gluten, mleko</i>)	Dobra kaloria ciasteczko bez cukru 35g (<i>gluten, mleko</i>)

Sobota 19.10.24	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>) Mix sałat-20g	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>) Mix sałat-20g	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>) Mix sałat-20g
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>) Puree ziemniaczane-200g (<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>) Puree ziemniaczane -200g (<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>) Puree ziemniaczane -200g (<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>) Paszтет warzywny z fasolą -100g (<i>jajo</i>) Papryka konserwowa -70g Sałata rzymska -20g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 90g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Paszтет warzywny z fasolą -100g (<i>jajo</i>) Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -20g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło -10g (<i>mleko</i>) Paszтет warzywny z fasolą -100g (<i>jajo</i>) Pomidor -70g Sałata rzymska -20g
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g

Niedziela 13.10.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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>) Ser żółty -65g (<i>mleko</i>) Rukola -10g 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>) Rukola -10g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb pszenny -90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z kurczaka -65g Rukola -10g 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>) Puree ziemniaczane -200g Pieczone udko z kurczaka -130g	Kompot owocowy -250ml Rosół z makaronem – 400ml (<i>gluten, jaja</i>) Puree ziemniaczane -200g Pieczone udko z kurczaka -130g Mizeria – 150g (<i>mleko</i>)	Kompot owocowy -250ml Rosół z makaronem – 400ml (<i>gluten, jaja</i>) Puree ziemniaczane -200g Pieczone udko z kurczaka -130g

	Mizeria – 150g (<i>mleko</i>)		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
POSIŁEK 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>)