

Poniedziałek 21.10.24	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 indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g 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 piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g 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 piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g Ogórek świeży – 65g
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>) Kluski śląskie- 200g (<i>gluten</i>) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g Sałatka szwedzka -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Kluski śląskie- 200g (<i>gluten</i>) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g Sałatka szwedzka -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Kluski śląskie- 200g (<i>gluten</i>) Karczek gotowany z warzywami – 120g Marchewka z groszkiem gotowana-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 Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wieprzowe-140g Mix sałat-20g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 80g (<i>gluten</i>) Frankfurterki z indyka-140g Mix sałat-20g Pomidor-80g
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%

Wtorek 22.10.24	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>) Pomidor -80g Rozszponka – 10g
II ŚNIADANIE	Banan-1 szt	Banan-1 szt	Banan - 1 szt
OBIAD	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane -200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane -200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem - 120g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane -200g Buraczki tarte z jabłkiem- 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 (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka Sante -40g (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka Sante -40g (<i>orzechy</i>)

Środa 23.10.24	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>) Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler</i>) Jajko- 2 szt (<i>jajko</i>) Rukola – 10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler</i>) Jajko- 2 szt (<i>jajko</i>) Rukola – 10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler</i>) Jajko- 2 szt (<i>jajko</i>) Rukola – 10g
II ŚNIADANIE	Skyr waniliowy- 150g (<i>mleko</i>)	Skyr naturalny-150g (<i>mleko</i>)	Skyr waniliowy-150g (<i>mleko</i>)
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łazanki z mięsem wieprzowym -400g (<i>gluten, jajo</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, jajo</i>) Brokuł gotowany-150g	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Risotto z mięsem wp. i warzywami -400g Brokuł gotowany-150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Tortilla z kurczakiem i warzywami - 1 szt (<i>gluten, mleko</i>)	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Tortilla z kurczakiem i warzywami - 1 szt (<i>gluten, mleko</i>)	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Tortilla z kurczakiem i warzywami - 1 szt (<i>gluten, mleko</i>)
POSIŁEK DODATKOWY	Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g	Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g	Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g

Czwartek 24.10.24	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>) Salceson wieprzowy-70g Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Salceson wieprzowy-70g Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	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>) Szynka zbójnicka-70g (<i>soja</i>) Pomidor-80g Sałata rzymska -30g
II ŚNIADANIE	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
OBIAD	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten</i>) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g (<i>seler</i>) Puree ziemniaczane -200g Fasolka szparagowa- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten</i>) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g (<i>seler</i>) Puree ziemniaczane -200g Fasolka szparagowa- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa ziemniaczana -400ml (<i>mleko, seler, gluten</i>) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g (<i>seler</i>) Puree ziemniaczane -200g Fasolka szparagowa- 150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g (<i>mleko, gluten</i>) Roszponka – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g (<i>mleko, gluten</i>) Roszponka – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g (<i>mleko, gluten</i>) Roszponka – 10g
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g

Piątek 25.10.24	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>) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g 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>) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g 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>) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Mix sałat – 20g Pomidor-80g
II ŚNIADANIE	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -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 26.10.24	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>) Polędwica sopocka-25g (<i>soja</i>) 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>) Szynka zbójnicka-25g (<i>soja</i>) 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>) Szynka zbójnicka-25g (<i>soja</i>) Pomidor-80g Rukola- 10g
POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt

Niedziela 27.10.24	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>) Szynka góralska-65g (<i>soja</i>) Szpinak baby-10g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 80g(<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Szynka góralska-65g (<i>soja</i>) Szpinak baby-10g Papryka świeża -70g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny – 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Szynka góralska-65g (<i>soja</i>) Szpinak baby-10g Pomidor -80g
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 + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -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 + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -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 + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -200g Cukinia gotowana -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>) Pasta twarogowa z paryką-90g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Ogórek świeży b/s -65g	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 Ogórek świeży b/s -65g	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 Ogórek świeży b/s -65g
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt