

<b>Poniedziałek 28.10.24</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 ( <i>gluten, mleko</i> ) 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 ( <i>gluten, mleko</i> ) 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 ( <i>gluten, mleko</i> ) 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 Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Papryka świeża-65g Mix sałat-20g Frankfurterki z indyka -140g ( <i>soja</i> ) Keczap -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Papryka świeża-65g Mix sałat-20g Frankfurterki z indyka -140g ( <i>soja</i> ) Keczap -30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Papryka świeża-65g Mix sałat-20g Frankfurterki z indyka -140g ( <i>soja</i> ) Keczap -30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )

<b>Wtorek 29.10.24</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 - 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Roszponka -10g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Roszponka -10g Pomidor -80g	Płatki owsiane na mleku -300ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Roszponka -10g Pomidor -80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Sałátka owocowa-150g	Sałátka owocowa-150g	Sałátka owocowa-150g
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Żurek z kielbasą ( <i>seler, jajo, mleko</i> ) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> ) Sos pomidorowy- 100ml Mix warzyw w sosie winegret-150g	Kompot owocowy - 250ml Żurek z kielbasą ( <i>seler, jajo, mleko</i> ) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> ) Sos pomidorowy- 100ml Mix warzyw w sosie winegret-150g	Kompot owocowy - 250ml Ziemniaczana – 400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> ) Sos pomidorowy- 100ml Mix warzyw w sosie winegret-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny -60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i makreli z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i makreli z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i makreli 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> )

<b>Środa 30.10.24</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– 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z kurczaka - 90g ( <i>jajko, seler, gluten</i> ) Rukola - 10g 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> ) Rukola - 10g 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> ) Rukola - 10g Pomidor – 70g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 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, jajo</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Kompot owocowy - 250ml Zupa cukiniowa z pieczonym batatem -400ml ( <i>seler</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko, jajo</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Kompot owocowy - 250ml Zupa cukiniowa z pieczonym batatem -400ml ( <i>seler</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko, jajo</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini -150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> ) Chleb pszenny - 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Ser żółty – 30g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Korniszonek -70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Ser żółty – 30g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Korniszonek -70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Wędlina z indyka – 30g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Pomidor -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 31.10.24</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 - 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka zbójnicka -40g ( <i>soja</i> ) Serek almette 30g (op jednostkowe) ( <i>mleko</i> ) Pomidor – 90g Rukola- 10g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka zbójnicka -40g ( <i>soja</i> ) 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 - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka zbójnicka -40g ( <i>soja</i> ) Serek almette 30g (op jednostkowe) ( <i>mleko</i> ) Pomidor -90g 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 Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> ) Mix warzyw z winegretem - 100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> ) Mix warzyw z winegretem -100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Frittata z szynką, szpinakiem i fetą -300g ( <i>jajko, mleko</i> ) Mix warzyw z winegretem -100g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek wiejski-200g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski-200g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski-200g ( <i>mleko</i> )

<b>Piątek 01.11.24</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 – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym- 90g ( <i>jajko, ryba</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Rozszponka -10g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym- 90g ( <i>jajko, ryba</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Rozszponka -10g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g Pasta z jajek i tuńczyka z koperkiem- 90g ( <i>jajko, ryba</i> ) Pomidor koktajlowy -80g Rozszponka -10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt owocowy-1 szt	Jogurt naturalny-1 szt	Jogurt owocowy-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 Dyńa gotowana-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 350ml ( <i>soja</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g ( <i>gluten</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 350ml ( <i>soja</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> ) Wegetariańskie leczo z tofu - 350ml ( <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 02.11.24</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> ) Ser żółty - 70g – 3 plastry ( <i>mleko</i> ) 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> ) Ser żółty - 70g – 3 plastry ( <i>mleko</i> ) Ogórek świeży b/s– 65g Sałata rzymska – 30g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Szynkowa z kurczaka - 65g – 3 plastry ( <i>soja</i> ) Ogórek świeży b/s– 65g Sałata rzymska – 30g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko pieczone- 1 szt	Jabłko pieczone- 1 szt	Jabłko pieczone- 1 szt
<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 – 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 jajeczna -90g ( <i>mleko, jajko</i> ) Roszponka- 10g Pomidor koktajlowy – 80g	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 – 80g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%

Niedziela 03.11.24	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 z indyka -65g Sałata rzymska – 30g Rzodkiewka- 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka -65g Sałata rzymska – 30g Rzodkiewka- 70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka -65g Sałata rzymska – 30g Pomidor- 80g
<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> ) Puree ziemniaczane -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> ) Puree ziemniaczane -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> ) Puree ziemniaczane -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>	Kefir- 1 szt ( <i>mleko</i> )	Kefir- 1 szt ( <i>mleko</i> )	Kefir- 1 szt ( <i>mleko</i> )