

| <b>Poniedziałek<br/>11.11.24</b> | <b>Dieta podstawowa</b>   | <b>Dieta cukrzycowa</b>  | <b>Dieta lekkostrawna</b>   |
|----------------------------------|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>                 | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry)<br>Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g<br>Szpinak baby – 10g<br>Ogórek świeży – 65g | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry)<br>Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g<br>Szpinak baby – 10g<br>Ogórek świeży – 65g | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry)<br>Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g<br>Szpinak baby – 10g<br>Ogórek świeży – 65g |
| <b>II ŚNIADANIE</b>              | Kefir -150ml ( <i>mleko</i> )   | Kefir -150ml ( <i>mleko</i> )  | Kefir -150ml ( <i>mleko</i> )   |
| <b>OBIAD</b>                     | Woda butelkowana - 500ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko seler</i> )<br>Kluski śląskie- 200g ( <i>gluten</i> )<br>Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g<br>Sałatka szwedzka -150g   | Woda butelkowana - 500ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Kluski śląskie- 200g ( <i>gluten</i> )<br>Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g<br>Sałatka szwedzka -150g   | Woda butelkowana - 500ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Kluski śląskie- 200g ( <i>gluten</i> )<br>Karczek gotowany z warzywami – 120g<br>Marchewka z groszkiem gotowana-150g   |
| <b>KOLACJA</b>                   | Herbata czarna napar b/c<br>Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> )<br>Frankfurterki wieprzowe-140g<br>Mix sałat-20g<br>Pomidor-80g   | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Frankfurterki wieprzowe-140g<br>Mix sałat-20g<br>Pomidor-80g   | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb pszenny – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Frankfurterki z indyka-140g<br>Mix sałat-20g<br>Pomidor-80g  |
| <b>POSIŁEK<br/>DODATKOWY</b>     | Mus owocowy 100%  | Mus owocowy 100%   | Mus owocowy 100%  |
| <b>WARTOŚCI<br/>ODŻYWCZE</b>     | E 2213kcal, W 244,6g, B 96,6g, T 97, 7g (nasycone 34,4g), błonnik 31,6g, cukry 44,9g, sód 3681,9mg  | E 2217kcal, W 254,6g, B 96,8g, T 96,3g (nasycone 34), błonnik 34,8g, cukry 38.1 g, sód 3710,3mg  | E 2367 kcal, W 260,1g, B103,1g, T 103,5g (nasycone 37,4g), błonnik 34,2g, cukry 45,4g, sód 3501,3mg   |

| <b>Wtorek<br/>12.11.24</b>   | <b>Dieta podstawowa</b>   | <b>Dieta cukrzycowa</b>  | <b>Dieta lekkostrawna</b>  |
|------------------------------|---|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>             | Kasza manna na mleku ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> )<br>Papryka konserwowa -70g<br>Roszponka – 10g | Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> )<br>Papryka konserwowa -70g<br>Roszponka – 10g | Kasza manna na mleku ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta z jajek i tuńczyka z koperkiem– 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> )<br>Pomidor -80g<br>Roszponka – 10g |
| <b>II ŚNIADANIE</b>          | Banan-1 szt   | Banan-1 szt  | Banan - 1 szt  |
| <b>OBIAD</b>                 | Kompot owocowy - 250ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g ( <i>mleko</i> )<br>Puree ziemniaczane -200g<br>Buraczki tarte z jabłkiem- 150g   | Kompot owocowy - 250ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g ( <i>mleko</i> )<br>Puree ziemniaczane -200g<br>Buraczki tarte z jabłkiem- 150g                                  | Kompot owocowy - 250ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem - 120g ( <i>mleko</i> )<br>Puree ziemniaczane -200g<br>Buraczki tarte z jabłkiem- 150g   |
| <b>KOLACJA</b>               | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> )<br>Ser żółty -65g ( <i>mleko</i> )<br>Pomidor-80g<br>Sałata rzymska-30g   | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Ser żółty -65g ( <i>mleko</i> )<br>Pomidor-80g<br>Sałata rzymska-30g   | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb pszenny – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Twarożek z natką pietruszki -90g ( <i>mleko</i> )<br>Pomidor-80g<br>Sałata rzymska-30g  |
| <b>POSIŁEK<br/>DODATKOWY</b> | Mieszanka studencka Sante -40g ( <i>orzechy</i> )   | Mieszanka studencka Sante -40g ( <i>orzechy</i> )  | Mieszanka studencka Sante -40g ( <i>orzechy</i> )  |
| <b>WARTOŚCI<br/>ODŻYWCZE</b> | E 2554kcal , W 304,8g , B 117,1g , T 101,7 g (nasycone 39,4g), błonnik 35,5g, cukry 92,1g ,sód 3595,7mg   | E 2319kcal , W 276,2g , B 105,1g , T 94,7g (nasycone 35,4g), błonnik 36,5g, cukry 74.1 g ,sód 3468,1mg   | E 2403kcal, W 303,2g , B 114,7g , T 84,7g (nasycone 30,2g), błonnik 32,5g, cukry 95,5g ,sód 2476,9mg   |

| <b>Środa<br/>13.11.24</b>    | <b>Dieta podstawowa</b>  | <b>Dieta cukrzycowa</b>   | <b>Dieta lekkostrawna</b>  |
|------------------------------|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>             | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler</i> )<br>Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g ( <i>gluten</i> )<br>Rukola – 10g | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler</i> )<br>Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g ( <i>gluten</i> )<br>Rukola – 10g | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler</i> )<br>Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g ( <i>gluten</i> )<br>Rukola – 10g |
| <b>II ŚNIADANIE</b>          | Skyr waniliowy- 150g ( <i>mleko</i> )  | Skyr naturalny-150g ( <i>mleko</i> )  | Skyr waniliowy-150g ( <i>mleko</i> )   |
| <b>OBIAD</b>                 | Woda butelkowana - 500ml<br>Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> )<br>Łazanki z mięsem wieprzowym -400g ( <i>gluten, jajo</i> )<br>Brokuł gotowany-150g  | Woda butelkowana - 500ml<br>Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> )<br>Łazanki z mięsem wieprzowym -400g ( <i>gluten, jajo</i> )<br>Brokuł gotowany-150g   | Woda butelkowana - 500ml<br>Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> )<br>Risotto z mięsem wp. i warzywami -400g<br>Brokuł gotowany-150g   |
| <b>KOLACJA</b>               | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło – 10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta twarogowa z papryką – 90g ( <i>mleko</i> )<br>Mix sałat- 20g<br>Pomidor- 80g  | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło – 10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta twarogowa z papryką – 90g ( <i>mleko</i> )<br>Mix sałat- 20g<br>Pomidor- 80g  | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb pszenny – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło – 10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta twarogowa z papryką – 90g ( <i>mleko</i> )<br>Mix sałat- 20g<br>Pomidor- 80g  |
| <b>POSIŁEK<br/>DODATKOWY</b> | Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g  | Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g   | Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g  |
| <b>WARTOŚCI<br/>ODŻYWCZE</b> | E 2337kcal, W 228,1g , B 123,3g , T 105,7g<br>(nasycone 28,7g), błonnik 39,9, cukry 76,3g , sól 3969,3mg   | E 2239kcal , W 247,2g , B 112,4g , T 96,1g<br>(nasycone 29,7g), błonnik 41,2g, cukry 67.0g ,sól 4452,9  | E 2475kcal , W 295,5g, B 110g , T 96,6g<br>(nasycone 27,8g), błonnik 30,2g, cukry 76,9g ,sól 2975,1mg  |

| <b>Czwartek<br/>14.11.24</b> | <b>Dieta podstawowa</b>  | <b>Dieta cukrzycowa</b>  | <b>Dieta lekkostrawna</b>   |
|------------------------------|--|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>             | Płatki orkiszowe na mleku -250ml ( <i>gluten, mleko</i> )<br>Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Salceson wieprzowy-70g<br>Papryka konserwowa-70g<br>Sałata rzymska -30g | Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Salceson wieprzowy-70g<br>Papryka konserwowa-70g<br>Sałata rzymska -30g                          | Płatki orkiszowe na mleku -250ml ( <i>gluten, mleko</i> )<br>Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Szynka zbójnicka-70g ( <i>soja</i> )<br>Pomidor-80g<br>Sałata rzymska -30g |
| <b>II ŚNIADANIE</b>          | Gruszka 1 szt  | Gruszka 1 szt  | Jabłko 1 szt  |
| <b>OBIAD</b>                 | Kompot owocowy - 250ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> )<br>Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g ( <i>seler</i> )<br>Puree ziemniaczane -200g<br>Fasolka szparagowa- 150g                                     | Kompot owocowy - 250ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> )<br>Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g ( <i>seler</i> )<br>Puree ziemniaczane -200g<br>Fasolka szparagowa- 150g | Kompot owocowy - 250ml<br>Zupa ziemniaczana -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> )<br>Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g ( <i>seler</i> )<br>Puree ziemniaczane -200g<br>Fasolka szparagowa- 150g   |
| <b>KOLACJA</b>               | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło- 10g ( <i>mleko</i> )<br>Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Roszponka – 10g  | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło- 10g ( <i>mleko</i> )<br>Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Roszponka – 10g       | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło- 10g ( <i>mleko</i> )<br>Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Roszponka – 10g   |
| <b>POSIŁEK DODATKOWY</b>     | Wafle ryżowe -30g  | Wafle ryżowe -30g  | Wafle ryżowe -30g   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>     | E 2283kcal, W 297,3g, B 104,3g, T 82,5g (nasycone 33,3g), błonnik 37,3g, cukry 68,1g, sód 3510,7mg   | E 2099kcal, W 280,3g, B 93,2g, T 75,5g (nasycone 29,3g), błonnik 37,7g, cukry 50.1 g, sód 3383,1mg   | E 2124kcal, W 289,9g, B 99,2g, T 69,3g (nasycone 28,7), błonnik 33,9, cukry 77,6g, sód 2311,8mg   |

| Piątek<br>15.11.24       | Dieta podstawowa  | Dieta cukrzycowa   | Dieta lekkostrawna   |
|--------------------------|---|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Jajko- 2 szt ( <i>jajo</i> )<br>Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g<br>Mix sałat – 20g<br>Rzodkiewka-70g | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 80g( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Jajko- 2 szt ( <i>jajo</i> )<br>Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g<br>Mix sałat – 20g<br>Rzodkiewka-70g  | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Jajko- 2 szt ( <i>jajo</i> )<br>Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g<br>Mix sałat – 20g<br>Pomidor-80g   |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Sałatka owocowa- 150g   | Sałatka owocowa- 150g  | Sałatka owocowa- 150g  |
| <b>OBIAD</b>             | Woda butelkowana - 500ml<br>Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> )<br>Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g ( <i>ryba, mleko</i> )<br>Ziemniaki gotowane – 200g<br>Surówka z marchwi i brzoskwini -150g   | Woda butelkowana - 500ml<br>Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> )<br>Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g ( <i>ryba, mleko</i> )<br>Ziemniaki gotowane – 200g<br>Surówka z marchwi i brzoskwini -150g    | Woda butelkowana - 500ml<br>Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> )<br>Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g ( <i>ryba, mleko</i> )<br>Ziemniaki gotowane – 200g<br>Surówka z marchwi i brzoskwini -150g    |
| <b>KOLACJA</b>           | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny -50g ( <i>gluten</i> )<br>Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g ( <i>mleko, ryba</i> )<br>Sałata rzymska -30g<br>Ogórek świeży b/s -65g  | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny -50g ( <i>gluten</i> )<br>Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g ( <i>mleko, ryba</i> )<br>Sałata rzymska -30g<br>Ogórek świeży b/s -65g | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny -50g ( <i>gluten</i> )<br>Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g ( <i>mleko, ryba</i> )<br>Sałata rzymska -30g<br>Ogórek świeży b/s -65g |
| <b>POSIŁEK DODATKOWY</b> | Serek wiejski – 1 szt ( <i>mleko</i> )  | Serek wiejski – 1 szt ( <i>mleko</i> )   | Serek wiejski – 1 szt ( <i>mleko</i> )   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b> | E 2363kcal , W 235,1g , B 117,1g , T 108,7g (nasycone 40,7), błonnik 32,4g, cukry 62,3 ,sód 3834,3mg  | E 2367kcal , W 245,1g , B 117,9g , T 107,3g (nasycone 40,3g), błonnik 35,6g, cukry 56.7 g ,sód 3862,7mg  | E 2442kcal, W 245,8g , B 120,5g , T 110,4g (nasycone 41,1g), błonnik 31,3, cukry 67,7g ,sód 3943,8mg   |

| <b>Sobota<br/>16.11.24</b>   | <b>Dieta podstawowa</b>   | <b>Dieta cukrzycowa</b>   | <b>Dieta lekkostrawna</b>  |
|------------------------------|---|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>             | Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Ser żółty-65g (3 plastry) ( <i>mleko</i> )<br>Pomidor koktajlowy -70g<br>Roszponka-10g  | Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Ser żółty-65g (3 plastry) ( <i>mleko</i> )<br>Pomidor koktajlowy -70g<br>Roszponka-10g  | Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> )<br>Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Twarożek z koperkiem-90g ( <i>mleko</i> )<br>Pomidor koktajlowy -70g<br>Roszponka-10g  |
| <b>II ŚNIADANIE</b>          | Podpłomyki b/c-30g ( <i>gluten</i> )  | Podpłomyki b/c-30g ( <i>gluten</i> )  | Podpłomyki b/c-30g ( <i>gluten</i> )   |
| <b>OBIAD</b>                 | Woda butelkowana 500ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> )<br>Ryż basmati-150g<br>Mix warzyw gotowanych-150g   | Woda butelkowana 500ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> )<br>Ryż basmati-150g<br>Mix warzyw gotowanych-150g   | Woda butelkowana 500ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> )<br>Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> )<br>Ryż basmati-150g<br>Mix warzyw gotowanych-150g  |
| <b>KOLACJA</b>               | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło-10g ( <i>mleko</i> )<br>Galaretka drobiowa z warzywami-100g ( <i>seler, jajko</i> )<br>Polędwica sopocka-25g ( <i>soja</i> )<br>Ogórek kiszony -80g<br>Rukola- 10g | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło-10g ( <i>mleko</i> )<br>Galaretka drobiowa z warzywami-100g ( <i>seler, jajko</i> )<br>Szynka zbójnicka-25g ( <i>soja</i> )<br>Ogórek kiszony -80g<br>Rukola- 10g | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło-10g ( <i>mleko</i> )<br>Galaretka drobiowa z warzywami-100g ( <i>seler, jajko</i> )<br>Szynka zbójnicka-25g ( <i>soja</i> )<br>Pomidor-80g<br>Rukola- 10g |
| <b>POSIŁEK<br/>DODATKOWY</b> | Jabłko – 1 szt  | Jabłko – 1 szt  | Jabłko – 1 szt   |
| <b>WARTOŚCI<br/>ODŻYWCZE</b> | E 2061kcal, W 244g , B 88,5g, T 89,2g (nasycone 43,6g), błonnik 34,5g, cukry 50,1g ,sód 2443,1mg  | E 2063kcal , W 249g , B 88,6g , T 88,5g (nasycone 43,4g), błonnik 36,1g, cukry 47.3 g ,sód 2457,3mg   | E 1937kcal , W 243,9g , B 85,8g , T 74,9g (nasycone 34,6g), błonnik 31,7g, cukry 55g ,sód 1877mg   |

| Niedziela<br>17.11.24        | Dieta podstawowa   | Dieta cukrzycowa   | Dieta lekkostrawna  |
|------------------------------|--|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>             | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Szynka góralska-65g ( <i>soja</i> )<br>Szpinak baby-10g<br>Pomidor -80g   | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb graham - 80g( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Szynka góralska-65g ( <i>soja</i> )<br>Szpinak baby-10g<br>Papryka świeża -70g<br>Pomidor -80g                | Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> )<br>Chleb pszenny – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło - 10g ( <i>mleko</i> )<br>Szynka góralska-65g ( <i>soja</i> )<br>Szpinak baby-10g<br>Pomidor -80g    |
| <b>II ŚNIADANIE</b>          | Mandarynka- 2 szt  | Mandarynka- 2 szt  | Banan- 1 szt  |
| <b>OBIAD</b>                 | Woda butelkowana-500ml<br>Rosół z makaronem-400ml ( <i>seler, gluten</i> )<br>Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos ( <i>jajo, seler</i> )<br>Kasza bulgur -200g<br>Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g ( <i>mleko</i> )       | Woda butelkowana-500ml<br>Rosół z makaronem-400ml ( <i>seler, gluten</i> )<br>Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos ( <i>jajo, seler</i> )<br>Kasza bulgur -200g<br>Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g ( <i>mleko</i> ) | Woda butelkowana-500ml<br>Rosół z makaronem-400ml ( <i>seler, gluten</i> )<br>Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos ( <i>jajo, seler</i> )<br>Kasza bulgur -200g<br>Cukinia gotowana -150g |
| <b>KOLACJA</b>               | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> )<br>Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> )<br>Masło-10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta twarogowa z paryką-90g ( <i>mleko</i> )<br>Mix sałat- 20g<br>Ogórek świeży b/s -65g | Herbata czarna (napar bez cukru) –<br>Chleb graham – 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło-10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta twarogowa z paryką-90g ( <i>mleko</i> )<br>Mix sałat- 20g<br>Ogórek świeży b/s -65g  | Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml<br>Chleb pszenny - 80g ( <i>gluten</i> )<br>Masło-10g ( <i>mleko</i> )<br>Pasta twarogowa z paryką-90g ( <i>mleko</i> )<br>Mix sałat- 20g<br>Ogórek świeży b/s -65g  |
| <b>POSIŁEK<br/>DODATKOWY</b> | Sok pomidorowy 1 szt   | Sok pomidorowy 1 szt   | Sok pomidorowy 1 szt  |
| <b>WARTOŚCI<br/>ODŻYWCZE</b> | E 2016 , W 253,6g , B 86g , T 97,3g (nasycone 28g),<br>błonnik 30,3, cukry 44,9g , sól 4524mg  | E 2020kcal, W 263,6g , B 86,2g , T 77,9g<br>(nasycone 27,6g), błonnik 33,5, cukry 39.3 g ,sól<br>4552,4mg  | E 2019kcal, W 251,2g , B 92g , T 77,8g<br>(nasycone 27,4g ), błonnik 28,7g, cukry 53,5g ,sól<br>4443,1mg  |