

Poniedziałek 30.12.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<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> ) Ketchup -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> ) Ketchup -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> ) Ketchup -30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki kupiec -30g ( <i>gluten</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E 2426 kcal , W 271,7g , B 114,7g , T 101,7g (nasycone 33,1g) , błonnik 33,5g , cukry 57,9g sód 3791,6mg	E 2460 kcal, W 276,5g, B 118,6g , T 103,6g (nasycone 34g), błonnik 35,7g , cukry 50,2g sód 3939,4mg	E 2307 kcal , W 248g , B 112g , T 97,6g (nasycone 30,9g), błonnik 26g , cukry 61,2g sód 3255,4mg

<b>Wtorek 31.12.24</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>	Sałatka owocowa-150g	Sałatka owocowa-150g	Sałatka owocowa-150g
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Żurek z kiełbasą ( <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 kiełbasą ( <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>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E 2302 kcal , W 269,9g , B 115,4g , T 92,1g (nasycone 37,7g ) , błonnik 33,1g , cukry 64,6g sód 4059mg	E 2074 kcal , W 250,1g, B 103 g , T 83,4g (nasycone 33,2g), błonnik 35,1g , cukry 43,2g, sód 3896,6mg	E 2484 kcal , W 288,7g , B 115,9g, T 104,2g (nasycone 45,6g), błonnik 40,2g , cukry 75,4g sód 4214,5mg

<b>Środa 01.01.25</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 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	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Klopsy gotowane-150g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Klopsy gotowane-150g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem-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>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E 2221kcal , W 269,9g , B 98,5g, T 86,2g (nasycone 31,5g), błonnik 34,6g , cukry 64,9g sól 3490,9mg	E 2196 kcal , W 269,9g , B 85,2g , T 85,2g (nasycone 31,2g), błonnik 36g, cukry 61,5g sól 3456,1mg	E 2181 kcal, W 253,1g, B 90,8g, T 90,1g (nasycone 30,5g), błonnik 30,7g, cukry 67,6g sól 3622,2mg

Czwartek 02.01.2 5	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<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>	Woda butelkowana - 500ml 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 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 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 twarogowa z koperkiem- 90g ( <i>mleko</i> ) Ogórek świeży – 70g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z koperkiem- 90g ( <i>mleko</i> ) Ogórek świeży – 70g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z koperkiem- 90g ( <i>mleko</i> ) Ogórek świeży – 70g Sałata rzymska-30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy- 1 szt	Mus owocowy- 1 szt	Mus owocowy- 1 szt
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E 2019kcal , W 289,3g , B 83,2g, T 63,5g (nasycone 29,5g), błonnik 25,7g , cukry 61,4g sód 2234,1mg	E 1761 kcal , W 261,6g , B 70,5g, T 55,5g (nasycone 25,2g), błonnik 27,6g, cukry 38,7g, sód 2068,6mg	E 2072 kcal, W 297,2g, B 84,7g, T 64,6g (nasycone 29,9g), błonnik 24,3g, cukry 78,8g sód 2306,3mg

Piątek 03.01.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<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 Roszponka -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 Roszponka -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 Roszponka -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 Dynia 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>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E 2143kcal , W 298,3g , B 109,3g , T 65,5g (nasycone 18,1g ), błonnik 44,5g , cukry 75g sód 3284,3 mg	E 2274kcal, W 296,7g , B 106,8g , T 81,2g (nasycone 25,3g), błonnik 53,1g, cukry 78,5g sód 3466,5mg	E 2021kcal, W 253,4g, B 98,7g, T 72,1g (nasycone 24g), błonnik 34,3g, cukry 65g, sód 3122,6mg



<b>Sobota 04.01.25</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%
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E 2568 kcal , W 281,2g , B 96,5g , T 125,5g (nasycone 53,9 g ) , błonnik 50,1g , cukry 76,3g sód 2368,5mg	E 2543 kcal , W 281,2g, B 95,7g, T 124,5g (nasycone 53,6g), błonnik 51,5g , cukry 72,9g sód 233,7mg	E 2360 kcal, W 270,5g, B 91,1g, T 107,5g (nasycone 42,6g), błonnik 46,4g, cukry 78g sód 2770mg

Niedziela 05.01.25	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> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E 1875 kcal , W 234,8g , B 101,8 g , T 61g (nasycone 20,3g ), błonnik 25,7g , cukry 44,2g sód 2834,9mg	E 185kcal , W 239,8g, B 101,1g, T 59,3g (nasycone 27,8g), błonnik 28,7, cukry 38g sód 2814,3mg	E 1924 kcal, W 239,8g , B 103,5g, T 62,3g (nasycone 28,6g), błonnik 24,5g , cukry 48,2g sód 2918,7mg