

<b>Poniedziałek 16.12.24</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> ) 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka- 1 szt	Gruszka- 1 szt	Banan-1 szt
<b>OBIAD</b>	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
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Fritatta z warzywami, szynką I fetą-300g ( <i>mleko, jajo</i> ) Mix warzyw w sosie winegret-100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Fritatta z warzywami, szynką I fetą-300g ( <i>mleko, jajo</i> ) Mix warzyw w sosie winegret-100g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Fritatta z warzywami, szynką I fetą-300g ( <i>mleko, jajo</i> ) Mix warzyw w sosie winegret-100g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	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> )

<b>Wtorek 17.12.24</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> 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> Masło – 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> Masło – 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna -90g <i>(mleko, jajo)</i> Rukola -10g Ogórek świeży b/s -70g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka – 2 szt	Mandarynka – 2 szt	Jabłko – 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Zupa szczawiowa z jajkiem – 400ml <i>(mleko, seler, jajo)</i> Makaron z sosem bolognese - 400g <i>(gluten, jaja)</i> Mix warzyw gotowanych – 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa szczawiowa z jajkiem – 400ml <i>(mleko, seler, jajo)</i> Makaron z sosem bolognese - 400g <i>(gluten, jaja)</i> Mix warzyw gotowanych – 150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa brokułowa – 400ml <i>(mleko, seler)</i> Makaron z sosem bolognese - 400g <i>(gluten, jaja)</i> Mix warzyw gotowanych – 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> Cytryna – 10g Galaretka drobiowa z warzywami- 100g <i>(seler, jajo)</i> Szynka góralska – 25g <i>(soja)</i> Papryka konserwowa-70g Roszponka – 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 góralska – 25g <i>(soja)</i> Papryka konserwowa-70g Roszponka – 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 góralska – 25g <i>(soja)</i> Pomidor-70g Roszponka – 10g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100% - 1 szt	Mus owocowy 100% - 1 szt	Mus owocowy 100% - 1 szt

<b>Środa 18.12.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku- 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g ( <i>gluten</i> ) Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler, jajo</i> ) Mix sałat-20g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g ( <i>gluten</i> ) Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler, jajo</i> ) Mix sałat-20g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Bułka kajzerka-1szt ( <i>gluten</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g ( <i>gluten</i> ) Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler, jajo</i> ) Mix sałat-20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt
<b>OBIAD</b>	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
<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> ) Polędwica sopocka drobiowa -40g ( <i>soja</i> ) Serek almette -30g ( <i>mleko</i> ) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham-90g ( <i>gluten</i> ) Polędwica sopocka drobiowa -40g ( <i>soja</i> ) Serek almette -30g ( <i>mleko</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Polędwica sopocka drobiowa -40g ( <i>soja</i> ) Serek almette -30g ( <i>mleko</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Pomidor – 80g Sałata rzymska – 30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek wiejski – 200g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski – 200g ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski – 200g ( <i>mleko</i> )

<b>Czwartek 19.12.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	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-40g ( <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-40g ( <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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt owocowy- 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny- 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy- 150ml ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	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
<b>KOLACJA</b>	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

<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mieszanka studencka -40g <i>(orzechy)</i>	Mieszanka studencka -40g <i>(orzechy)</i>	Mieszanka studencka -40g <i>(orzechy)</i>
------------------------------	---	---	---

<b>Piątek 20.12.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	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 -20g	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 -20g	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 -20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Sałatka owocowa -150g	Sałatka owocowa -150g	Sałatka owocowa -150g
<b>OBIAD</b>	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

<b>KOLACJA</b>	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
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	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> )

<b>Sobota 21.12.24</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> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat-20g	Kakao na mleku -250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat-20g	Kakao na mleku -250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat-20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Serek wiejski - 1 szt ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski - 1 szt ( <i>mleko</i> )	Serek wiejski - 1 szt ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	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

<b>KOLACJA</b>	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
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g

<b>Niedziela 22.12.24</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	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 indyka -65g Rukola -10g Pomidor -80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko pieczone – 1 szt	Jabłko pieczone – 1 szt	Jabłko pieczone – 1 szt
<b>OBIAD</b>	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> )
<b>KOLACJA</b>	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 Papryka świeża– 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 Papryka świeża– 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 Papryka świeża– 65g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Podpłomyki bez cukru kupiec-30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki bez cukru kupiec-30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki bez cukru kupiec-30g ( <i>gluten</i> )