

Poniedziałek 23.12.24	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 bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Salceson wieprzowy-70g Mix sałat- 20g Pomidor- 80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Salceson wieprzowy-70g Mix sałat- 20g Pomidor- 80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Szynka zbójnicka -70g (<i>soja</i>) Mix sałat- 20g Pomidor- 80g
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%

Wtorek 24.12.24	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>) Sałatka jarzynowa- 80g (<i>seler,jaja, mleko</i>) Jajko- 2 szt (<i>jaja</i>) Ogórek konserwowy -70g Sałata rzymska- 30g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Sałatka jarzynowa- 80g (<i>seler,jaja, mleko</i>) Jajko- 2szt (<i>jaja</i>) Ogórek konserwowy-70g Sałata rzymska- 30g	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>) Sałatka jarzynowa- 80g (<i>seler,jaja, mleko</i>) Jajko- 2 szt (<i>jaja</i>) Pomidor-70g Sałata rzymska- 30g
II ŚNIADANIE	Mandarynka-2 szt	Mandarynka-2 szt	Banan - 1 szt
OBIAD	Kompot z suszu -250ml Żurek z ziemniakami- 400ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem – 400g Sos jogurtowy – 100ml (<i>mleko</i>)	Kompot z suszu -250ml Żurek z ziemniakami- 400ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem-400g Sos jogurtowy – 100ml (<i>mleko</i>)	Kompot z suszu -250ml Zupa ziemniaczana z ziemniakami- 400ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem-400g Sos jogurtowy – 100ml (<i>mleko</i>)
KOLACJA	Barszcz czysty- 300ml (<i>seler</i>) Miruna panierowana w panko – 130g (<i>jajo, gluten, ryba</i>) Warzywa po grecku – 200g (<i>seler</i>) Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny- 60g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>)	Barszcz czysty- 300ml (<i>seler</i>) Miruna pieczona – 100g (<i>ryba</i>) Warzywa po grecku – 200g (<i>seler</i>) Chleb graham – 90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>)	Barszcz czysty- 300ml (<i>seler</i>) Miruna pieczona – 100g (<i>ryba</i>) Warzywa po grecku – 200g (<i>seler</i>) Chleb pszenny- 90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>)
POSIŁEK DODATKOWY	Makowiec- 70g (z dodatkiem słodzika bez cukru) (<i>gluten, jaja, mleko</i>)	Makowiec- 70g (z dodatkiem słodzika bez cukru) (<i>gluten, jaja, mleko</i>)	Makowiec- 70g (z dodatkiem słodzika bez cukru) (<i>gluten, jaja, mleko</i>)

Środa 25.12.24	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>) Galaretka drobiowa z warzywami – 100g (<i>seler</i>) Cytryna- 10g Polędwica sopocka- 25g (<i>soja</i>) Ogórek świeży- 65g Rukola-10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 90g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z warzywami – 100g (<i>seler</i>) Cytryna- 10g Polędwica sopocka- 25g (<i>soja</i>) Ogórek świeży- 65g Rukola-10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z warzywami – 100g (<i>seler</i>) Cytryna- 10g Polędwica sopocka- 25g (<i>soja</i>) Ogórek świeży- 65g Rukola-10g
II ŚNIADANIE	Piernik bez cukru z dodatkiem słodzika-70g (<i>gluten, jaja, mleko</i>)	Piernik bez cukru z dodatkiem słodzika-70g (<i>gluten, jaja, mleko</i>)	Piernik bez cukru z dodatkiem słodzika-70g (<i>gluten, jaja, mleko</i>)
OBIAD	Kompot - 250ml Rosół z makaronem-400ml (<i>seler, gluten</i>) Roladki ze schabu z cukinią i marchwią w sosie porowym-130g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane – 200g Surówka z białej kapusty- 150g (<i>mleko</i>)	Kompot - 250ml Rosół z makaronem-400ml (<i>seler, gluten</i>) Roladki ze schabu z cukinią i marchwią w sosie porowym-130g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane – 200g Surówka z białej kapusty- 150g (<i>mleko</i>)	Kompot - 250ml Rosół z makaronem-400ml (<i>seler, gluten</i>) Roladki ze schabu z cukinią i marchwią w sosie koperkowym-130g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane – 200g Cukinia gotowana- 150g (<i>mleko</i>)
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym – 150g (<i>mleko, gluten</i>) Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym – 150g (<i>mleko, gluten</i>) Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym – 150g (<i>mleko, gluten</i>) Sałata rzymska-30g
POSIŁEK DODATKOWY	Skyr waniliowy-1 szt (<i>mleko</i>)	Skyr naturalny-1 szt (<i>mleko</i>)	Skyr waniliowy-1 szt (<i>mleko</i>)

Czwartek 26.12.24	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>) Ser żółty – 40g (<i>mleko</i>) Pasta z zielonego groszku- 40g Papryka konserwowa-70g Mix sałat -20g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty – 40g (<i>mleko</i>) Pasta z zielonego groszku- 40g Papryka konserwowa-70g Mix sałat -20g	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>) Jajo- 2 szt (<i>jajo</i>) Pasta z zielonego groszku- 40g Pomidor-80g Mix sałat -20g
II ŚNIADANIE	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
OBIAD	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten, jajo</i>) Kotlet z piersi kurczaka panierowany- 130g (<i>gluten, mleko, jajo</i>) Puree ziemniaczane- 200g Buraczki z chrzanem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten, jajo</i>) Pierś z kurczaka grillowana- 100g Puree ziemniaczane- 200g Buraczki z chrzanem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten, jajo</i>) Pierś z kurczaka grillowana- 100g Puree ziemniaczane- 200g Buraczki gotowane- 150g
KOLACJA	Herbata czarna napar b/c Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wp.-100g Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g Ketchup- 30g	Herbata czarna napar b/c Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wp.-100g Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g Ketchup- 30g	Herbata czarna napar b/c Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wp.-100g Sałata rzymska-30g Ogórek świeży-65g Ketchup- 30g
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski-1szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski-1szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski-1szt (<i>mleko</i>)

Piątek 27.12.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta jajeczna- 90g (<i>jaja, mleko</i>) Mix sałat – 20g Rzodkiewka-70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 90g(<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta jajeczna- 90g (<i>jaja, mleko</i>) Mix sałat – 20g Rzodkiewka-70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny – 90g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta jajeczna- 90g (<i>jaja, mleko</i>) Mix sałat – 20g Pomidor-70g
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 – 50g (<i>gluten</i>) Leczo z tofu-350g (<i>soja</i>)	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 50g (<i>gluten</i>) Leczo z tofu-350g (<i>soja</i>)	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Leczo z tofu-350g (<i>soja</i>)
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe – 30g	Wafle ryżowe – 30g	Wafle ryżowe – 30g

Sobota 28.12.24	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>) Szynka zbójnicka – 65g (<i>soja</i>) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Szynka zbójnicka – 65g (<i>soja</i>) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka kajzerka – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Szynka zbójnicka – 65g (<i>soja</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 - 60g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem-90g (<i>ryba, mleko</i>) Ogórek kiszony -80g Rukola- 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem-90g (<i>ryba, mleko</i>) Ogórek kiszony -80g Rukola- 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem-90g (<i>ryba, mleko</i>) Pomidor -80g Rukola- 10g
POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt

Niedziela 29.12.24	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 30g(<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z papryką-90g (<i>mleko</i>) Szpinak baby-10g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb graham- 90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z papryką -90g (<i>mleko</i>) Szpinak-10g Pomidor-80g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (<i>gluten, mleko</i>) Chleb pszenny- 90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z papryką -90g (<i>mleko</i>) Szpinak-10g Pomidor-80g
II ŚNIADANIE	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
OBIAD	Woda butelkowana-500ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -200g (<i>gluten</i>) Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g (<i>mleko</i>)	Woda butelkowana-500ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -200g (<i>gluten</i>) Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g (<i>mleko</i>)	Woda butelkowana-500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-400ml (<i>seler</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -200g (<i>gluten</i>) Cukinia gotowana -150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 60g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Ser żółty – 70g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Chleb graham – 90g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Ser żółty – 70g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi indyka-70g (<i>soja</i>) Mix sałat- 20g Ogórek świeży b/s -65g
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt