

27.01.2025 Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka graham- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Salceson wieprzowy- 70g (3 plastry) <i>(soja)</i> Sałata rzymska- 30g Pomidor- 80g	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka graham- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Salceson wieprzowy- 70g (3 plastry) ( <i>soja</i> ) Sałata rzymska- 30g Pomidor- 80g	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka kajzerka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka- 70g (3 plastry) ( <i>soja</i> ) Sałata rzymska- 30g Pomidor- 80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g
<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+ 20g 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+ 20g 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+ 20g sos ( <i>mleko</i> ) Marchew gotowana – 150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham- 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem -90g ( <i>mleko</i> ) Jabłko pieczone – 1 szt	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem -90g ( <i>mleko</i> ) Jabłko pieczone – 1 szt	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem -90g ( <i>mleko</i> ) Jabłko pieczone – 1 szt
<b>P. DODATKOWY</b>	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <i>gluten, mleko</i> )	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <i>gluten, mleko</i> )	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <i>gluten, mleko</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal: 2133; W: 291,6; B: 91,6; T: 75(tł. Nasycone: 24,1); Bł: 35,9, sól 3073,9mg, cukry: 56,7g	Kcal:2188; W 306,4; B 93,5; T:75 (tł. Nasycone: 24); Bł: 38,1, sól 3186.1mg, cukry 55g	Kcal: 2205 ; W: 317,9 ; B: 96,5 ; T: 67,2 (tł. Nasycone: 24,4); Bł: 34, sól: 2274,4 mg, cukry: 46,5g

28.01.2025 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku-300ml <i>(mleko)</i> Kakao na mleku- 250ml <i>(mleko)</i> Chleb pszenny – 60g <i>(gluten)</i> Chleb graham- 30g <i>(gluten, sezam)</i> Masło- 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna – 90g <i>(jajo, mleko)</i> Sałata lodowa-30g Ogórek świeży- 65g	Kakao na mleku- 250ml <i>(mleko)</i> Chleb graham- 90g <i>(gluten, sezam)</i> Masło- 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna – 90g <i>(jajo, mleko)</i> Sałata lodowa-30g Ogórek świeży- 65g	Płatki owsiane na mleku-300ml <i>(mleko)</i> Kakao na mleku- 250ml <i>(mleko)</i> Chleb pszenny – 90g <i>(gluten)</i> Masło- 10g <i>(mleko)</i> Pasta jajeczna – 90g <i>(jajo, mleko)</i> Sałata lodowa-30g Ogórek świeży- 65g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt owocowy – 1szt <i>(mleko)</i>	Jogurt naturalny – 1szt <i>(mleko)</i>	Jogurt owocowy – 1szt <i>(mleko)</i>
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana- 500ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml <i>(gluten, seler)</i> Makaron świderki- 200g <i>(gluten, jajo)</i> Sos boloński z mięsem wp. – 200ml Mix warzyw gotowanych – 150g	Woda butelkowana- 500ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml <i>(gluten, seler)</i> Makaron świderki- 200g <i>(gluten, jajo)</i> Sos boloński z mięsem wp. – 200ml Mix warzyw gotowanych – 150g	Woda butelkowana- 500ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml <i>(gluten, seler)</i> Makaron świderki- 200g <i>(gluten, jajo)</i> Sos boloński z mięsem wp. – 200ml Mix warzyw gotowanych – 150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 60g <i>(gluten)</i> Chleb graham- 30g <i>(gluten, sezam)</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	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb graham- 90g <i>(gluten, sezam)</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	Herbata czarna lipton b/c- 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 – 80g
<b>P. DODATKOWY</b>	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal: 2315; W: 265,5; B: 110,9; T: 93,4 (tł. Nasycone: 36,7); Bł: 24,8; sól: 4921mg, cukry:71,1g	Kcal: 2056; W: 231,4 ; B: 97,6 ; T: 87,9 (tł. Nasycone: 34); Bł: 26,9, sól: 4838,4 mg, cukry: 53,4 g	Kcal: 2418; W: 281 ; B: 114,6 ; T: 95,4 (tł. Nasycone: 37,1); Bł: 24,2, sól: 4185,5 mg, cukry: 62,9g

29.01.2025 Środa	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka graham- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka jarzynowa- 80g ( <i>seler, jajo, mleko</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g ( <i>gluten</i> ) Mix sałat- 20g	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka graham- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka jarzynowa- 80g ( <i>seler, jajo, mleko</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g ( <i>gluten</i> ) Mix sałat- 20g	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka kajzerka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka jarzynowa- 80g ( <i>seler, jajo, mleko</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g ( <i>gluten</i> ) Mix sałat- 20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika- 150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika- 150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika- 150ml
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy- 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami- 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kopytka- 200g ( <i>gluten, jajo</i> ) Gulasz wieprzowy- 200g Surówka z pora, marchwi i jabłka-150g ( <i>mleko</i> )	Kompot owocowy- 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami- 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kopytka- 200g ( <i>gluten, jajo</i> ) Gulasz wieprzowy- 200g Surówka z pora, marchwi i jabłka-150g ( <i>mleko</i> )	Kompot owocowy- 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami- 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Kopytka- 200g ( <i>gluten, jajo</i> ) Gulasz wieprzowy- 200g Surówka z dyni-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham- 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ziołowa pasta twarogowa- 90g ( <i>mleko</i> ) Biała rzodkiew- 40g Pomidor-80g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ziołowa pasta twarogowa- 90g ( <i>mleko</i> ) Biała rzodkiew- 40g Pomidor-80g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ziołowa pasta twarogowa- 90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Sałata lodowa- 30g
<b>P. DODATKOWY</b>	Mus owocowy- 1 szt	Mus owocowy- 1 szt	Mus owocowy- 1 szt
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal: 2381; W:313,5; B: 86,3; T: 95 (tł. Nasycone: 40,5) Bł: 39,6; sól: 3692,3mg; cukry: 60,2g	Kcal: 2356 ; W: 313,8 ; B: 85,6 ; T: 94 (tł. Nasycone: 40,2); Bł: 40,9, sól: 3657,5 mg, cukry: 56,8 g	Kcal: 2290; W: 302,2; B: 85,2; T: 88,5 (tł. Nasycone: 39,6); Bł: 33, sól: 3723 mg, cukry: 55,3 g

<b>30.01.2025 Czwartek</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 pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham- 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty- 40g ( <i>mleko</i> ) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Sałata rzymska- 30g Pomidor-80g	Kakao na mleku – 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty- 40g ( <i>mleko</i> ) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Sałata rzymska- 30g Pomidor-80g	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> ) Jajo gotowane 2 szt ( <i>jajo</i> ) Pasta z zielonego groszku i bazylii -40g Sałata rzymska- 30g Pomidor-80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka – 2 szt (150g)	Mandarynka – 2 szt (150g)	Banan- 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana-500ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml ( <i>seler, gluten</i> ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika- 100ml ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana-500ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml ( <i>seler, gluten</i> ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika- 100ml ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana-500ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml ( <i>seler, gluten</i> ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika- 100ml ( <i>mleko</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham- 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Parówki z indyka - 100g ( <i>soja</i> ) Ketchup- 30g Surówka z kapusty pekińskiej marchwi i jabłka- 100g ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Parówki z indyka - 100g ( <i>soja</i> ) Ketchup- 30g Surówka z kapusty pekińskiej marchwi i jabłka- 100g ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Parówki z indyka - 100g ( <i>soja</i> ) Ketchup- 30g Surówka z kapusty pekińskiej marchwi i jabłka- 100g ( <i>mleko</i> )
<b>P. DODATKOWY</b>	Mieszanka studencka – 40g ( <i>orzechy</i> )	Mieszanka studencka – 40g ( <i>orzechy</i> )	Mieszanka studencka – 40g ( <i>orzechy</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal: 2402; W:304,4; B:105,8; T:87,8 (tł. Nasycone: 40,5; Bł: 31,4, sól: 1905mg; cukry: 97,5g	Kcal: 2121 ; W: 272,5 ; B: 92,4 ; T: 79,6 (tł. Nasycone: 36,1); Bł: 34,1, sól: 1696,3mg, cukry: 76,3 g	Kcal: 2410 ; W: 304,5 ; B: 108,4; T: 85,9 (tł. Nasycone: 36,5); Bł: 30, sól: 2007 mg, cukry: 100 g

31.01.2025 Piątek	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka graham- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką-90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat-20g Pomidor-80g	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka graham- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką-90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat-20g Pomidor-80g	Kawa zbożowa na mleku – 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Bułka kajzerka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką-90g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat-20g Pomidor-80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g
<b>OBIAD</b>	Kompot- 250ml Krem z warzyw z grzankami – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Makaron z tuńczykiem i warzywami- 400g ( <i>gluten, jaja, mleko, ryba</i> )	Kompot- 250ml Krem z warzyw z grzankami – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Makaron z tuńczykiem i warzywami- 400g ( <i>gluten, jaja, mleko, ryba</i> )	Kompot- 250ml Krem z warzyw z grzankami – 400ml ( <i>gluten, mleko, seler</i> ) Makaron z tuńczykiem i warzywami- 400g ( <i>gluten, jaja, mleko, ryba</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham- 30g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Śledź w śmietanie z jabłkiem- 100g ( <i>mleko, ryba</i> ) Jajko- 1 szt ( <i>jajo</i> ) Ogórek konserwowy- 60g Biała rzodkiew-40g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb graham- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Śledź w jogurcie z jabłkiem- 100g ( <i>mleko, ryba</i> ) Jajko- 1 szt ( <i>jajo</i> ) Ogórek konserwowy- 60g Biała rzodkiew-40g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Śledź w jogurcie z jabłkiem- 100g ( <i>mleko, ryba</i> ) Jajko- 1 szt ( <i>jajo</i> ) Pomidor- 80g Sałata lodowa- 30g
<b>P. DODATKOWY</b>	Budyń czekoladowy ze słodzikiem – 150ml ( <i>mleko, gluten, soja</i> )	Budyń czekoladowy ze słodzikiem – 150ml ( <i>mleko, gluten, soja</i> )	Budyń czekoladowy ze słodzikiem – 150ml ( <i>mleko, gluten, soja</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal: 2096; W:286,1; B:88,7; T:75(tł. Nasycone: 23,7); Bł: 31,2; sól: 3231,8mg, cukry: 60,3g	Kcal: 2074; W: 286,8; B: 88,1 ; T: 74(tł. Nasycone: 23,4); Bł: 32,2, sól: 3197 mg, cukry: 56,9g	Kcal: 2150 ; W: 290,9 ; B: 88,7 ; T: 77,3 (tł. Nasycone: 24,3); Bł: 27,7, sól: 2752,1 mg, cukry: 64,1 g

01.02.2025 Sobota	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao na mleku – 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Biała rzodkiew- 65g Mix sałat-20g	Kakao na mleku – 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham - 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Biała rzodkiew- 65g Mix sałat-20g	Kakao na mleku – 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana- 65g ( <i>soja</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat-20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Obwarzanki mini – 3 szt ( <i>gluten</i> )	Biszkopty b/c – 30g ( <i>gluten, jaja</i> )	Obwarzanki mini – 3 szt ( <i>gluten</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana -500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>seler, jaja, gluten, mleko</i> ) Grillowany filet z kurczaka zapiekany z suszonymi pomidorami i mozzarellą – 120g ( <i>mleko</i> ) Ziemniaki gotowane- 200g Surówka z selera i marchwi- 150g ( <i>seler, mleko</i> )	Woda butelkowana -500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>seler, jaja, gluten, mleko</i> ) Grillowany filet z kurczaka zapiekany z suszonymi pomidorami i mozzarellą – 120g ( <i>mleko</i> ) Ziemniaki gotowane- 200g Surówka z selera i marchwi- 150g ( <i>seler, mleko</i> )	Woda butelkowana -500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>seler, jaja, gluten, mleko</i> ) Grillowany filet z kurczaka zapiekany z suszonymi pomidorami i mozzarellą – 120g ( <i>mleko</i> ) Ziemniaki gotowane- 200g Surówka z selera i marchwi- 150g ( <i>seler, mleko</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham- 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет warzywny z fasolą -100g ( <i>jajo</i> ) Pomidor -80g Sałata rzymska -20g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет warzywny z fasolą -100g ( <i>jajo</i> ) Pomidor -80g Sałata rzymska -20g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет warzywny z fasolą -100g ( <i>jajo</i> ) Pomidor -80g Sałata rzymska -20g
<b>P. DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny- 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny- 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny- 150ml ( <i>mleko</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal:1971; W:226,4; B:91,7; T: 66,6 (tł. Nasycone: 24); Bł:26,8, sól: 2911mg, cukry:60,3g	Kcal: 1921 ; W: 256,4; B: 90,1 ; T: 64,6 (tł. Nasycone: 23,4); Bł:29,6, sól: 2841,4 mg, cukry: 40,2 g	Kcal: 1993 ; W: 256,4 ; B: 92,5 ; T: 67,6(tł. Nasycone: 24,4); Bł: 25,4, sól: 2945,8 mg, cukry: 50,4 g

02.02.2025 Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham -90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty -65g ( <i>mleko</i> ) Sałata lodowa- 30g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham -90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty -65g ( <i>mleko</i> ) Sałata lodowa- 30g 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 ( <i>soja</i> ) Sałata lodowa- 30g 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, seler</i> ) Puree ziemniaczane -200g Pieczone udko z kurczaka -130g Kapusta czerwona duszona- 150g	Kompot owocowy -250ml Rosół z makaronem – 400ml ( <i>gluten, jaja, seler</i> ) Puree ziemniaczane -200g Pieczone udko z kurczaka -130g Kapusta czerwona duszona- 150g	Kompot owocowy -250ml Rosół z makaronem – 400ml ( <i>gluten, jaja, seler</i> ) Puree ziemniaczane -200g Pieczone udko z kurczaka -130g Marchewka z groszkiem- 150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten, sezam</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, sezam</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>P. DODATKOWY</b>	Podpłomyki b/c- 30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki b/c- 30g ( <i>gluten</i> )	Podpłomyki b/c- 30g ( <i>gluten</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal: 1990; W: 236,6; B: 105,2; T: 73(tł. Nasycone: 32,9); Bł: 26,5, sól: 1866mg, cukry: 47g	Kcal: 1968 ; W: 241,9 ; B: 104,7 ; T: 71,4 (tł. Nasycone: 32,4); Bł: 29,5, sól: 1847,7 mg, cukry: 46,5 g	Kcal: 2039; W: 241,9 ; B: 107; T: 74,3 (tł. Nasycone: 33,2); Bł: 25,2, sól: 1949,8 mg, cukry: 56,5 g