

<b>Poniedziałek 03.02.25</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> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z białą rzodkwią i szczypiorkiem-90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z białą rzodkwią i szczypiorkiem-90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z koperkiem-90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka – 150g	Mandarynka – 150g	Banan- 1 szt
<b>OBIAD</b>	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 ( <i>seler</i> ) Marchewka z groszkiem gotowana-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) -250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Frankfurterki wieprzowe-100g ( <i>soja</i> ) Ketchup- 30g Ogórek świeży b/s-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Frankfurterki wieprzowe-100g ( <i>soja</i> ) Ketchup- 30g Ogórek świeży b/s-65g	Herbata czarna (napar bez cukru) –250ml Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Frankfurterki z indyka-100g ( <i>soja</i> ) Ketchup- 30g Ogórek świeży b/s-65g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kefir – 150ml ( <i>mleko</i> )	Kefir – 150ml ( <i>mleko</i> )	Kefir – 150ml ( <i>mleko</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2151kcal; W: 256,2g ; B: 97,8g ; T: 85,6g (tł. nasycone: 34,8g); błonnik: 29,2g ; sód: 3624mg; cukry: 47,3g	E: 2155 kcal ; W: 266,2g; B: 98g; T: 84,2g (tł. nasycone: 34,4g); błonnik: 32,4g; sód: 3652,4mg; cukry: 41,7g	E: 2343kcal; W: 277,5g; B: 108,4g; T: 92g (tł. nasycone: 38,2g); błonnik: 33g; sód: 3467,5mg; cukry: 49,7g

Wtorek 04.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	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> ) Wędlina z piersi indyka- 40g ( <i>soja</i> ) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Mix sałat- 20g Biała rzodkiew- 65g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z piersi indyka- 40g ( <i>soja</i> ) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Mix sałat- 20g Biała rzodkiew- 65g	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> ) Wędlina z piersi indyka- 40g ( <i>soja</i> ) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Mix sałat- 20g Pomidor-80g
<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 pomidorowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g ( <i>mleko</i> ) Puree ziemniaczane-200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g ( <i>mleko</i> ) Puree ziemniaczane-200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem - 120g ( <i>mleko</i> ) Puree ziemniaczane-200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny - 60g ( <i>gluten</i> ) Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> ) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten</i> ) Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> ) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Pasta z jajek i tuńczyka z koperkiem – 90g ( <i>ryba, jaja, mleko</i> ) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <i>gluten</i> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <i>mleko</i> )	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <i>gluten</i> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <i>mleko</i> )	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <i>gluten</i> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <i>mleko</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2406kcal ; W: 306,2g ; B: 107,4g; T: 91,8g (tł. nasycone: 32g ); błonnik: 32,5; sól: 2902,8 mg; cukry: 79,2g	E: 2171kcal ; W: 277,6g; B: 95,4g; T: 84,8g (tł. nasycone: 28g ); błonnik: 33,5g; sól: 2775,2mg; cukry: 61,2g	E: 2487kcal; W: 320,4g; B: 109,1g; T: 92g (tł. nasycone: 32,5g); błonnik: 29,7g; sól: 2950,6mg; cukry: 83,7g

Środa 05.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g ( <i>gluten</i> ) Sałata rzymska- 30g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g ( <i>gluten</i> ) Sałata rzymska- 30g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka jarzynowa – 80g ( <i>mleko, seler</i> ) Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g ( <i>gluten</i> ) Sałata rzymska- 30g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Barszcz czerwony z ziemniakami -400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Łazanki z mięsem wieprzowym -400g ( <i>gluten, jajo</i> ) Brokuł gotowany-150g	Woda butelkowana - 500ml Barszcz czerwony z ziemniakami -400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Łazanki z mięsem wieprzowym -400g ( <i>gluten, jajo</i> ) Brokuł gotowany-150g	Woda butelkowana - 500ml Barszcz czerwony z ziemniakami -400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Risotto z mięsem wp. i warzywami -400g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Paprykarzszceciński – 100g ( <i>ryba</i> ) Rukola- 10g Ogórek kiszony- 65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Paprykarzszceciński – 100g ( <i>ryba</i> ) Rukola- 10g Ogórek kiszony- 65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Masło – 10g ( <i>mleko</i> ) Paprykarz szceciński – 100g ( <i>ryba</i> ) Rukola- 10g Ogórek świeży -65g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń czekoladowy z dodatkiem słodzika -150ml ( <i>mleko</i> )	Budyń czekoladowy z dodatkiem słodzika -150ml ( <i>mleko</i> )	Budyń czekoladowy z dodatkiem słodzika - 150ml ( <i>mleko</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2203 kcal; W: 281,1g; B: 97,9g; T: 84,7g (tł. nasycone: 31,2g); błonnik: 36g; sód: 6042,7mg; cukry: 84,8g	E: 2207kcal; W: 291,1g; B: 98,1g; T: 83,3g(tł. nasycone: 30,8g); błonnik: 39,2g; sód: 6071,1mg; cukry: 79,2g	E: 2352kcal; W: 306,3g; B: 97,6g; T: 88,5g (tł. nasycone: 30,9g); błonnik: 32g; sód: 3656,2g; cukry: 82g

<b>Czwartek 06.02.25</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> ) Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Salceson wieprzowy-65g ( <i>soja</i> ) Papryka konserwowa-50g Sałata rzymska -30g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Salceson wieprzowy-65g ( <i>soja</i> ) Papryka konserwowa-50g Sałata rzymska -30g	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> ) Wędlina z indyka-65g ( <i>soja</i> ) Pomidor-80g Sałata rzymska- 30g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> ) Naleśniki z serem z dodatkiem słodzika -350g ( <i>jaja, mleko, gluten</i> ) Sos waniliowy- 100ml ( <i>mleko, gluten</i> )	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> ) Naleśniki z serem z dodatkiem słodzika-350g ( <i>jaja, mleko, gluten</i> ) Sos waniliowy- 100ml ( <i>mleko, gluten</i> )	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler, gluten</i> ) Naleśniki z serem z dodatkiem słodzika -350g ( <i>jaja, mleko, gluten</i> ) Sos waniliowy- 100ml ( <i>mleko, gluten</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten</i> ) Chlebpszenny -60g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka makaronowa z warzywami szynką i serem- 150g ( <i>gluten, jaja, soja, mleko</i> ) Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru)- 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka makaronowa z warzywami szynką i serem- 150g ( <i>gluten, jaja, soja, mleko</i> ) Sałata rzymska – 30g	Herbata czarna (napar bez cukru)-250ml Chlebpszenny -90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka makaronowa z warzywami szynką i serem- 150g ( <i>gluten, jaja, soja, mleko</i> ) Sałata rzymska – 30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100%- 1 szt	Mus owocowy 100%- 1 szt	Mus owocowy 100%- 1 szt
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2287kcal; W: 272,2g; B: 97,9g; T: 93,4g (tł. nasycone: 41,2g); błonnik: 26,5g; sód: 3086,4mg; cukry: 62,7g	E: 2103kcal; W: 255,2g; B: 86,8g; T: 86,4g (tł. nasycone: 37,2g); błonnik: 26,9g; sód: 2958,8mg; cukry: 44,7g	E: 2199kcal; W: 272,5g; B: 98,3g; T: 82,2g (tł. nasycone: 37,1g); błonnik: 22,7g; sód: 2512,6mg; cukry: 65,5g

<b>Piątek 07.02.25</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> ) Chleb graham - 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny – 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет warzywny z selera- 100g ( <i>jaja, gluten, seler</i> ) Papryka- 65g Mix sałat-20g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham - 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет warzywny z selera- 100g ( <i>jaja, gluten, seler</i> ) Papryka- 65g Mix sałat-20g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny – 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет warzywny z selera- 100g ( <i>jaja, gluten, seler</i> ) Papryka- 65g Mix sałat-20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt naturalny – 1 szt ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny – 1 szt ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny – 1 szt ( <i>mleko</i> )
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 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
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny - 50g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jaja</i> ) Biała rzodkiew- 30g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jaja</i> ) Biała rzodkiew- 30g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jaja</i> ) Sałata rzymska- 30g Pomidor-80g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E:2386 kcal; W: 253,8g; B: 87,9g; T: 117,4g (tł. nasycone: 38,2g); błonnik: 42,4g; sód: 2273,2mg; cukry: 81,3g	E: 2390 kcal; W: 263,8g; B: 88,1g; T: 116g (tł. nasycone: 37,8g); błonnik: 45,6g; sód: 2301,6mg; cukry: 75,7g	E: 2463kcal; W: 264g; B: 90,6g; T: 119,1g (tł. nasycone: 38,6g); błonnik: 41,6g; sód: 2403,6mg; cukry: 86,3g

<b>Sobota 08.02.25</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> ) Szynka góralska-65g ( <i>soja</i> ) Ogórek świeży b/s- 65g Mix sałat- 20g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka góralska-65g ( <i>soja</i> ) Ogórek świeży b/s- 65g Mix sałat- 20g	Kakao na mleku-250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka góralska-65g ( <i>soja</i> ) Ogórek świeży b/s- 65g Mix sałat- 20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mieszanka studencka "Sante"- 40g ( <i>orzechy</i> )	Mieszanka studencka "Sante"- 40g ( <i>orzechy</i> )	Mieszanka studencka "Sante"- 40g ( <i>orzechy</i> )
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy-250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> ) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g	Kompot owocowy-250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> ) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g	Kompot owocowy-250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Potrawka z kurczaka -300ml ( <i>seler, mleko</i> ) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny - 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty – 65g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Ser żółty – 65g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Twarożek z natką pietruszki-90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Mix sałat-20g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2092 kcal; W: 240,6g ; B: 87g; T: 91,1g (tł. nasycone: 42,5g); błonnik: 34,9g; sód: 2397,2 mg; cukry: 54,6g	E: 2096kcal; W: 250,6g; B: 87,2g; T: 89,7g (tł. nasycone: 42,1g); błonnik: 38,1g; sód: 2425,6mg; cukry: 49g	E: 2029kcal; W: 253,9g; B: 87,7g; T: 76,7g (tł. nasycone: 33,4g); błonnik: 34,2g; sód: 2450,6mg; cukry: 60,1g

<b>Niedziela 09.02.25</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> ) Chleb graham – 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny - 60g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Galaretką drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-25g (soja) Sałata rzymska-30g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Galaretką drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-25g (soja) Sałata rzymska-30g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml ( <i>mleko, gluten</i> ) Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło-10g ( <i>mleko</i> ) Galaretką drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-25g (soja) 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 Rosół z makaronem-400ml ( <i>seler, gluten, jajo</i> ) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos ( <i>jajo, seler, gluten</i> ) Kasza bulgur -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem-400ml ( <i>seler, gluten, jajo</i> ) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos ( <i>jajo, seler, gluten</i> ) Kasza bulgur -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g ( <i>mleko</i> )	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem-400ml ( <i>seler, gluten, jajo</i> ) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos ( <i>jajo, seler, gluten</i> ) Kasza bulgur -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka z selera i jabłka- 150g ( <i>mleko</i> )
<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Chleb pszenny - 60g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką-90g ( <i>mleko</i> ) Biała rzodkiew-30g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką-90g ( <i>mleko</i> ) Biała rzodkiew-30g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <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>	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>	E: 2148 kcal; W: 262,8g; B: 89,7g; T: 87,9g (tł. nasycone: 30,3g); błonnik: 32,5g; sód: 3301,1mg; cukry: 55,3g	E: 2152kcal; W: 272,8g; B: 89,9g; T: 86,5g (tł. nasycone: 29,9g); błonnik: 35,7g; sód: 3329,5g; cukry: 49,7g	E: 2180kcal; W: 263,2g; B: 91,4g; T: 89,1g (tł. nasycone: 30,5g); błonnik: 30,5g; sód: 3459,7mg; cukry: 56,5g