

Poniedziałek 17.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Mandarynka – 150g	Mandarynka – 150g	Banan- 1 szt
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 (<i>seler</i>) Marchewka z groszkiem gotowana-150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) -250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten, sezam</i>) Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</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>) Masło – 10g (<i>mleko</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>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Frankfurterki z indyka-100g (<i>soja</i>) Ketchup- 30g Ogórek świeży b/s-65g
POSIŁEK DODATKOWY	Kefir – 150ml (<i>mleko</i>)	Kefir – 150ml (<i>mleko</i>)	Kefir – 150ml (<i>mleko</i>)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	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 18.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku- 300ml (<i>mleko, gluten</i>) Kakao na mleku- 250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham- 1 szt (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta ze słonecznika i pieczonej papryki-40g Wędlina z piersi indyka- 40g (<i>soja</i>) Mix sałat- 20g Biała rzodkiew- 65g	Kakao na mleku- 250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham- 1 szt (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta ze słonecznika i pieczonej papryki-40g Wędlina z piersi indyka- 40g (<i>soja</i>) Mix sałat- 20g Biała rzodkiew- 65g	Kasza manna na mleku- 300ml (<i>mleko, gluten</i>) Kakao na mleku- 250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham- 1 szt (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta ze słonecznika i pieczonej papryki-40g Wędlina z piersi indyka- 40g (<i>soja</i>) Mix sałat- 20g Biała rzodkiew- 65g
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika – 150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika – 150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika – 150ml
OBIAD	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g 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 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 Puree ziemniaczane-200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g
KOLACJA	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
POSIŁEK DODATKOWY	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>)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2406kcal ; W: 306,2g ; B: 107,4g; T: 91,8g (tł. nasycone: 32g); błonnik: 32,5g; sód: 2902 mg; cukry: 79,2g	E: 2171kcal ; W: 277,6g; B: 95,4g; T: 84,8g (tł. nasycone: 28g); błonnik: 33,5g; sód: 2775,2mg; cukry: 61,2g	E: 2487kcal; W: 320,4g; B: 109,1g; T: 92g (tł. nasycone: 32,5g); błonnik: 29,7g; sód: 2950,6mg; cukry: 83,7g

Środa 19.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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, jajo</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, jajo</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, jajo</i>) Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g (<i>gluten</i>) Sałata rzymska- 30g
II ŚNIADANIE	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
OBIAD	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 Brokuł gotowany-150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten, sezam</i>) Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Paprykarz szczeciński – 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>) Paprykarz szczeciński – 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 szczeciński (dieta)– 100g (<i>ryba</i>) Rukola- 10g Ogórek świeży -65g
POSIŁEK DODATKOWY	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>)
WARTOŚC I ODŻYWCZE	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

Czwartek 20.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku-300ml (<i>mleko, gluten</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-300ml (<i>mleko, gluten</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
II ŚNIADANIE	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g
OBIAD	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>)
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 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 Chleb pszenny -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
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100%- 1 szt	Mus owocowy 100%- 1 szt	Mus owocowy 100%- 1 szt
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2287kcal; W: 272,2g; B: 97,9g; T: 93,4g (tł. nasycone: 41,2g); błonnik: 26,5; 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

Piątek 21.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny – 1 szt (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny – 1 szt (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny – 1 szt (<i>mleko</i>)
OBIAD	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, seler</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	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, seler</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	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, seler</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g
KOLACJA	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 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
POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2386 kcal; W: 253,8g; B: 87,9g; T: 117,4g (tł. nasycone: 38,2g); błonnik: 42,4g; sól: 2273,2mg; cukry: 81,3g	E: 2390 kcal; W: 263,8g; B: 88,1g; T: 116g (tł. nasycone: 37,8g); błonnik: 45,6g; sól: 2301,6mg; cukry: 75,7g	E: 2463kcal; W: 264g; B: 90,6g; T: 119,1g (tł. nasycone: 38,6g); błonnik: 41,6g; sól: 2403,6mg; cukry: 86,3g

Sobota 22.02.25	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 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
II ŚNIADANIE	Mieszanka studencka "Sante"- 40g (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka "Sante"- 40g (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka "Sante"- 40g (<i>orzechy</i>)
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Potrawka z kurczaka -200ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż basmati-200g Mix warzyw gotowanych-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Potrawka z kurczaka -200ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż basmati-200g Mix warzyw gotowanych-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Potrawka z kurczaka -200ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż basmati-200g Mix warzyw gotowanych-150g
KOLACJA	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
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	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

Niedziela 23.02.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone – 1 szt	Jabłko pieczone – 1 szt	Jabłko pieczone – 1 szt
OBIAD	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>)
KOLACJA	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
POSIŁEK DODATKOWY	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2148 kcal; W: 262,8g; B: 89,7g; T: 87,9g(tł. nasycone: 30,3g); błonnik: 32,5g; sól: 3301,1mg; cukry: 55,3g	E: 2152kcal; W: 272,8g; B: 89,9g; T: 86,5g (tł. nasycone: 29,9g); błonnik: 35,7g; sól: 3329,5g; cukry: 49,7g	E: 2180kcal; W: 263,2g; B: 91,4g; T: 89,1g (tł. nasycone: 30,5g); błonnik: 30,5g; sól: 3459,7mg; cukry: 56,5g