

<b>Poniedziałek 03.03.25</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 – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym-150g ( <i>gluten, mleko, jaja</i> ) Sałata rzymska-30g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym-150g ( <i>gluten, mleko, jaja</i> ) Rukola -10g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka – 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i makaronem ryżowym-150g ( <i>gluten, mleko, jaja</i> ) Rukola -10g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko pieczone- 1 szt	Jabłko pieczone- 1 szt	Jabłko pieczone- 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana- 500ml Zupa ogórkowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Pieczone udko z kurczaka- 130g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-150g	Woda butelkowana- 500ml Zupa ogórkowa z ryżem -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Pieczone udko z kurczaka- 130g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-150g	Woda butelkowana- 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Pieczone udko z kurczaka- 130g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-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> ) Paszтет z cukinii- 100g ( <i>jaja, gluten</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat-20g	Herbata czarna (napar bez cukru)-250ml Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z cukinii- 100g ( <i>jaja, gluten</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat-20g	Herbata czarna (napar bez cukru)-250ml Chleb pszenny- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z cukinii- 100g ( <i>jaja, gluten</i> ) Pomidor- 80g Mix sałat-20g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kefir- 150ml ( <i>mleko</i> )	Kefir- 150ml ( <i>mleko</i> )	Kefir- 150ml ( <i>mleko</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2200kcal; W: 277,9g; B: 92,5g ; T: 87,7g (tłuszcze nasycone: 30,5g); błonnik: 40,4g ; sól: 2468,6mg ; cukry: 64,4g	E: 2255kcal; W: 292,7g; B: 94,4g; T: 87,7g (tłuszcze nasycone: 30,4g); błonnik: 42,6g; sól: 2580,8mg; cukry: 56,8g	E: 2055kcal; W: 248,5g; B: 89g; T: 83,5g (tłuszcze nasycone: 28,3g); błonnik: 32,3g; sól: 1885mg; cukry: 67,7g

<b>Wtorek 04.03.25</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 pszenny-60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham- 30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana-65g ( <i>soja</i> ) Pomidor-80g Sałata rzymska- 30g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana-65g ( <i>soja</i> ) Pomidor-80g Sałata rzymska- 30g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb pszenny-90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Szynka wuja Jana-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 Żurek z ziemniakami-400ml ( <i>seler, gluten, mleko</i> ) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> ) Sos pomidorowy- 100ml ( <i>mleko</i> ) Mix warzyw w sosie winegret-150g	Kompot owocowy - 250ml Żurek z ziemniakami-400ml ( <i>seler, gluten, mleko</i> ) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> ) Sos pomidorowy- 100ml ( <i>mleko</i> ) Mix warzyw w sosie winegret-150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa ziemniaczana- 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <i>jajo, mleko, gluten</i> ) Sos pomidorowy- 100ml ( <i>mleko</i> ) Mix warzyw w sosie winegret-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> ) Pasta z twarogu i makreli z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Pomidor-80g Biała rzodkiew-40g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i makreli z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Pomidor-80g Biała rzodkiew-40g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z twarogu i makreli z koperkiem-90g ( <i>mleko, ryba</i> ) Pomidor-80g Ogórek świeży-40g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Chlebek bananowy z dodatkiem słodzika- 100g ( <i>mleko, jaja, gluten</i> )	Chlebek bananowy z dodatkiem słodzika - 100g ( <i>mleko, jaja, gluten</i> )	Chlebek bananowy z dodatkiem słodzika - 100g ( <i>mleko, jaja, gluten</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2287kcal ; W: 271,2g ; B: 113,4g; T: 91g(tłuszcze nasycone: 37g ); błonnik: 34,3g; sól: 4159,8mg; cukry: 67,8g	E: 2059kcal; W: 251,4g; B: 101g; T: 82,3g(tłuszcze nasycone: 32,5g); błonnik: 36,3g; sól: 3997,4mg; cukry: 62,7g	E: 2494kcal; W: 297,7g; B: 115,5g; T: 101,3g(tłuszcze nasycone: 39,4g); błonnik: 37,7g; sól: 4314,6mg; cukry: 79,1g

<b>Środa 05.03.25</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> ) Paszтет z selera- 90g ( <i>jajko, seler, gluten</i> ) Papryka konserwowa – 80g	Kakao na mleku - 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham– 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z selera - 90g ( <i>jajko, seler, gluten</i> ) Papryka konserwowa – 80g	Kakao na mleku - 250ml( <i>mleko</i> ) Bułka pszenna– 1szt ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Paszтет z selera - 90g ( <i>jajko, seler, gluten</i> ) Pomidor – 80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka- 2 szt	Mandarynka- 2 szt	Jabłko- 1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana - 500ml Zupa brokułowa -400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko, jajo</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa brokułowa -400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko, jajo</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa brokułowa -400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Pierogi ukraińskie -400g ( <i>gluten, mleko, jajo</i> ) Surówka z marchwi i brzoskwini-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> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Ser żółty – 30g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Korniszonek -70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Ser żółty – 30g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat- 20g Korniszonek -70g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło - 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Wędlina z indyka – 30g ( <i>soja</i> ) Mix sałat- 20g Pomidor -70g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń czekoladowy z dodatkiem słodzika- 150ml ( <i>mleko, gluten</i> )	Budyń czekoladowy z dodatkiem słodzika- 150ml ( <i>mleko, gluten</i> )	Budyń czekoladowy z dodatkiem słodzika- 150ml ( <i>mleko, gluten</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2217kcal ; W: 293,6g; B: 98,7g; T: 78,3g (tłuszcze nasycone: 31,9g); błonnik: 30,1g ; sól: 3912,4mg; cukry: 46,5g	E: 2291kcal; W: 286,1g; B: 96,8g; T: 91,3g(tłuszcze nasycone: 37,2g); błonnik: 31,4g; sól: 4604,7mg; cukry: 42,1g	E: 2126kcal; W: 265,8g; B: 90,5g; T: 82,1g (tłuszcze nasycone: 30,9g); błonnik: 27,7g; sól: 3582,1 mg; cukry: 67g

<b>Czwartek 06.03.25</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, sezam</i> ) Chleb pszenny-60g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ziołowa pasta twarogowa- 90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Sałata rzymska- 30g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ziołowa pasta twarogowa- 90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Sałata rzymska- 30g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb pszenny-90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Ziołowa pasta twarogowa- 90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Sałata rzymska- 30g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Kisiel z dodatkiem słodzika- 150ml	Kisiel z dodatkiem słodzika- 150ml	Kisiel z dodatkiem słodzika- 150ml
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy-250ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Kotlet mielony-130g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Klopsy gotowane-130g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem-150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa pomidorowa z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Klopsy gotowane-130g ( <i>gluten, jaja, mleko</i> ) Puree ziemniaczane -200g Marchewka z groszkiem-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> ) Parówki z szynki- 100g ( <i>soja</i> ) Ketchup-30g Surówka z kapusty pekińskiej-100g ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham- 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Parówki z szynki- 100g ( <i>soja</i> ) Ketchup-30g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie-100g ( <i>mleko</i> )	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Parówki z szynki- 100g ( <i>soja</i> ) Ketchup-30g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie-100g ( <i>mleko</i> )
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek almette mini 30g ( <i>mleko</i> ) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren-2 szt ( <i>gluten</i> )	Serek almette mini 30g ( <i>mleko</i> ) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren-2 szt ( <i>gluten</i> )	Serek almette mini 30g ( <i>mleko</i> ) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren-2 szt ( <i>gluten</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2340kcal; W: 306,2g; B: 93,3g; T: 90,3g (tłuszcze nasycone: 39,5g); błonnik: 24,2g; sód: 3117,5mg; cukry: 85,2g	E: 2095kcal; W: 280,9g; B: 81,4g; T: 82,5g(tłuszcze nasycone: 35,2g); błonnik: 27,2g; sód: 2955,7mg; cukry: 63,8g	E: 2389kcal; W: 311,2g; B: 95g; T: 91,6g(tłuszcze nasycone: 39,8g); błonnik: 23g; sód: 3201,1mg; cukry: 89,2g

<b>Piątek 07.03.25</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- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 1 szt ( <i>mleko</i> ) Paprykarz szczeciński- 100g ( <i>ryba</i> ) Ogórek świeży – 65g Mix sałat- 20g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka graham- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 1 szt ( <i>mleko</i> ) Paprykarz szczeciński- 100g ( <i>ryba</i> ) Ogórek świeży – 65g Mix sałat- 20g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Bułka kajzerka- 1 szt ( <i>gluten</i> ) Masło- 1 szt ( <i>mleko</i> ) Paprykarz szczeciński (dieta)- 100g ( <i>ryba</i> ) Ogórek świeży – 65g Mix sałat- 20g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt owocowy-1 szt	Jogurt naturalny-1 szt	Jogurt owocowy-1 szt
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana- 500ml Krem z grochu z majerankiem- 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Miruna panierowana w panko- 130g ( <i>gluten, jaja, ryba</i> ) Puree ziemniaczane- 200g Surówka z kapusty kiszanej-200g	Woda butelkowana- 500ml Krem z grochu z majerankiem- 400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Miruna zapiekana w warzywach- 130g ( <i>ryba, seler</i> ) Puree ziemniaczane- 200g Surówka z kapusty kiszanej- 200g	Woda butelkowana- 500ml Zupa jarzynowa- 400ml ( <i>seler, mleko</i> ) Miruna zapiekana w warzywach- 130g ( <i>ryba, seler</i> ) Puree ziemniaczane- 200g Dyńa gotowana- 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> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem- 90g ( <i>mleko</i> ) Jabłko pieczone – 1 szt	Herbata czarna (napar bez cukru) – 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 (napar bez cukru) – 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>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>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2358kcal ; W: 358,2g; B: 101g; T: 66g (tłuszcze nasycone: 23,7g); błonnik: 42,7g; sód: 2626,1mg; cukry: 75,1g	E: 2464kcal; W: 356,6g; B: 97,7g; T: 80,7g (tłuszcze nasycone: 30,6g); błonnik: 52,3g; sód: 2773,5mg; cukry: 75,2g	E: 2107kcal; W: 285,7g; B: 85,3g; T: 73,3g(tłuszcze nasycone: 29,4g); błonnik: 30,4g ; sód: 2259,1mg; cukry: 60,5g

<b>Sobota 08.03.25</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
<b>ŚNIADANI E</b>	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb pszenny- 60g ( <i>gluten</i> ) Chleb graham -30g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z jaj i tuńczyka z ogórkiem konserwowym-90g ( <i>ryba, jajo</i> ) Biała rzodkiew-40g Pomidor-80g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb graham -90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z jaj i tuńczyka z ogórkiem konserwowym-90g ( <i>ryba, jajo</i> ) Biała rzodkiew-40g Pomidor-80g	Kawa zbożowa na mleku-250ml ( <i>gluten, mleko</i> ) Chleb pszenny- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta z jaj i tuńczyka z koperkiem-90g ( <i>ryba, jajo</i> ) Mix sałat-20g Pomidor-80g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko - 1 szt	Jabłko - 1 szt	Jabłko - 1 szt
<b>OBIAD</b>	Kompot owocowy-250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Gulasz z wątróbki drobiowej- 200g Kasza jęczmienna -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka colesław-150g ( <i>mleko</i> )	Kompot owocowy-250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Gulasz z wątróbki drobiowej- 200g Kasza jęczmienna -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka colesław-150g ( <i>mleko</i> )	Kompot owocowy-250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml ( <i>mleko, seler</i> ) Gulasz z wątróbki drobiowej- 200g Kasza jęczmienna -200g ( <i>gluten</i> ) Surówka z marchwi i jabłka-150g ( <i>mleko</i> )
<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> ) Wędlina z indyka- 65g ( <i>soja</i> ) Mix sałat-20g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka- 65g ( <i>soja</i> ) Mix sałat-20g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Wędlina z indyka- 65g ( <i>soja</i> ) Mix sałat-20g Pomidor-80g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2166kcal; W: 273,4g; B: 92,8g; T: 83,3g (tłuszcze nasycone: 32,3g); błonnik: 44,7g; sód: 2488,5mg; cukry: 64,2g	E: 2143kcal; W: 278,4g; B: 92,1g; T: 81,6g (tłuszcze nasycone: 31,8g); błonnik: 47,7g; sód: 2467,9mg; cukry: 58g	E: 2158kcal; W: 282,5g; B: 94,1g; T: 76,3g (tłuszcze nasycone: 32,4g); błonnik: 43,9g; sód: 2500,9g; cukry: 72,4g

Niedziela 09.03.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
<b>ŚNIADANIE</b>	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 twarogowa z papryką- 90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb graham-90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką- 90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Kakao na mleku- 250ml ( <i>mleko</i> ) Chleb pszenny- 90g ( <i>gluten</i> ) Masło- 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa z papryką- 90g ( <i>mleko</i> ) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g
<b>OBIAD</b>	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja</i> ) Roladki z indyka z cukinią i marchwią w sosie porowym- 130g ( <i>mleko</i> ) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z buraczków i jabłka-150g	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja</i> ) Roladki z indyka z cukinią i marchwią w sosie porowym- 130g ( <i>mleko</i> ) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z buraczków i jabłka-150g	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml ( <i>gluten, jaja</i> ) Roladki z indyka z cukinią i marchwią w sosie koperkowym- 130g ( <i>mleko</i> ) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z buraczków i jabłka-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 jajeczna -90g ( <i>mleko, jajo</i> ) Ogórek świeży-65g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 90g ( <i>gluten, sezam</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jajo</i> ) Ogórek świeży-65g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 90g ( <i>gluten</i> ) Masło -10g ( <i>mleko</i> ) Pasta jajeczna -90g ( <i>mleko, jajo</i> ) Ogórek świeży-65g Sałata rzymska-30g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Podpłomyki bez cukru- 30g ( <i>gluten, mleko</i> )	Podpłomyki bez cukru- 30g ( <i>gluten, mleko</i> )	Podpłomyki bez cukru- 30g ( <i>gluten, mleko</i> )
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E: 2173kcal; W: 266,2g; B: 90,2g; T: 86,3g(tłuszcze nasycone: 32,1g); błonnik: 33,7g; sód: 2489,6mg; cukry: 56,8g	E: 2150kcal; W: 271,2g; B: 89,5g; T: 84,6g (tłuszcze nasycone: 31,6g); błonnik: 36,7g; sód: 2469mg; cukry: 50,6g	E: 2202kcal; W: 266,3g; B: 91,7g; T: 87,6g(tłuszcze nasycone: 32,4g); błonnik: 2571,5mg; sód: ; cukry: 59,3g