

Czwartek 20.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło-10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Mozzarella light 40 g (mleko) Sałata rzymska 30 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło-10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Mozzarella light 40 g (mleko) Sałata rzymska 30 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Mozzarella light 40 g (mleko) Sałata rzymska 30 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Karczek 100 g w sosie kminkowym 30 g (gluten) Kluski śląskie- 200 g (gluten) Surówka z ogórków kiszonych 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Karczek 100 g w sosie kminkowym 30 g (gluten) Kluski śląskie- 200 g (gluten) Surówka z ogórków kiszonych 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 400 ml (mleko, seler) Karczek 100 g w sosie kminkowym 30 g (gluten) Kluski śląskie- 200 g (gluten) Marchewka gotowana-150g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Wędlina z indyka- 40g (soja) Serek almette- 30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham-100g (gluten) Masło -10 g (mleko) Wędlina z indyka- 40g (soja) Serek almette- 30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10 g (mleko) Wędlina z indyka- 40g (soja) Serek almette- 30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g
Posiłek dodatkowy	Chlebek bananowy ze słodzikiem- 100g (gluten, jaja, mleko)	Chlebek bananowy ze słodzikiem- 100g (gluten, jaja, mleko)	Chlebek bananowy ze słodzikiem- 100g (gluten, jaja, mleko)
Wartości odżywcze	E: 2169kcal ; W: 272,6g ; B: 95,3g; T: 85,5g (tł. nasycone: 28,2g); błonnik: 31,9g; sód: 2761 mg; cukry: 64g	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: 2250kcal; W: 286,8g; B: 97g; T: 85,7g (tł. nasycone: 28,7g); błonnik: 29,1g; sód: 2808,8mg; cukry: 68,5g

Piątek 21.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka grahamka- 1 szt (gluten) Masło -10 g (mleko) Pasta jajeczna 100 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka grahamka- 1 szt (gluten) Masło -10 g (mleko) Pasta jajeczna 100 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Bułka kajzerka- 1 szt (gluten) Masło -10 g (mleko) Pasta jajeczna 100 g (jaja, mleko) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g
II Śniadanie	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika-150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika-150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika-150ml
Obiad	Woda butelkowana- 500ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem i warzywami 400 g (gluten, mleko, ryba, jaja)	Woda butelkowana- 500ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem i warzywami 400 g (gluten, mleko, ryba, jaja)	Woda butelkowana- 500ml Krem z dyni z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Makaron pszenny z tuńczykiem i warzywami dieta 400 g (gluten, mleko, ryba, jaja)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Pasta twarogowa z papryką 90 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło -10 g (mleko) Pasta twarogowa z papryką 90 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Pasta twarogowa z papryką 90 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2096; W:286,1; B:88,7; T:75(tł. Nasycone: 23,7); Bł: 31,2; sód: 3231,8mg, cukry: 60,3g	Kcal: 2074; W: 286,8; B: 88,1 ; T: 74(tł. Nasycone: 23,4); Bł: 32,2; sód: 3197 mg, cukry: 56,9g	Kcal: 2100 ; W: 290,9 ; B: 88,7 ; T: 77,3 (tł. Nasycone: 24,3); Bł: 27,7; sód: 2752,1 mg, cukry: 64,1 g

Sobota 22.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Kiełbasa żywiecka podsuszana 40 g (gluten) Sałatka jarzynowa 80 g (seler, jaja, mleko) Mix sałat 20 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło - 10 g (mleko) Kiełbasa żywiecka podsuszana 40 g (gluten) Sałatka jarzynowa 80 g (seler, jaja, mleko) Mix sałat 20 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Kiełbasa żywiecka podsuszana 40 g (gluten) Sałatka jarzynowa 80 g (seler, jaja, mleko) Mix sałat 20 g
II Śniadanie	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz wieprzowy z szynki 200 g Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz wieprzowy z szynki 200 g Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz wieprzowy z szynki (dieta) 200 g Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Dyńia pieczona z ziołami 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Paszтет warzywny z fasolą 100 g (gluten, jaja) Sałata lodowa 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło - 10 g (mleko) Paszтет warzywny z fasolą 100 g (gluten, jaja) Sałata lodowa 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Paszтет warzywny z fasolą 100 g (gluten, jaja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 200 g (mleko)	Kefir 200 g (mleko)	Kefir 200 g (mleko)
Wartości odżywcze	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

Niedziela 23.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Mozzarella mini kulki 40 g (mleko) Połędwica sopocka 50 g (soja) (2 plastry) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło - 10 g (mleko) Mozzarella mini kulki 40 g (mleko) Połędwica sopocka 50 g (soja) (2 plastry) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Mozzarella mini kulki 40 g (mleko) Połędwica sopocka 50 g (soja) (2 plastry) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
II Śniadanie	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
Obiad	Woda butelkowana- 500ml Rosół z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler) Pieczone udko z kurczaka- 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g	Woda butelkowana- 500ml Rosół z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler) Pieczone udko z kurczaka- 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g	Woda butelkowana- 500ml Rosół z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler) Pieczone udko z kurczaka b/s- 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem 90 g (mleko, ryba) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem 90 g (mleko, ryba) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem 90 g (mleko, ryba) Mix sałat 20 g Ogórek świeży-65g
Posiłek dodatkowy	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)
Wartości odżywcze	E: 2200kcal; W: 277,9g; B: 92,5g ; T: 87,7g (tłuszcze nasycone: 30,5g); błonnik: 40,4g ; sód: 2468,6mg ; cukry: 64,4g	E: 2255kcal; W: 292,7g; B: 94,4g; T: 87,7g (tłuszcze nasycone: 30,4g); błonnik: 42,6g; sód: 2580,8mg; cukry: 56,8g	E: 2055kcal; W: 248,5g; B: 89g; T: 83,5g (tłuszcze nasycone: 28,3g); błonnik: 32,3g; sód: 1885mg; cukry: 67,7g

Poniedziałek 24.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku- 250ml (mleko) Bułka graham-1 szt (gluten) Masło - 10 g (mleko) Ser żółty- 50 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kakao na mleku- 250ml (mleko) Bułka graham-1 szt (gluten) Masło - 10 g (mleko) Ser żółty- 50 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kakao na mleku- 250ml (mleko) Bułka kajzerka- 1szt (gluten) Masło - 10 g (mleko) Jajko- 2 szt (jajo) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Sałatka owocowa-150g	Sałatka owocowa-150g	Sałatka owocowa-150g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml (gluten, seler) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml (gluten, seler) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml (gluten, seler) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika 100 ml (mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem-50g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło -10 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem-50g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem-50g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g
Posiłek dodatkowy	Budyń waniliowy ze słodzikiem-150ml (gluten, mleko)	Budyń waniliowy ze słodzikiem-150ml (gluten, mleko)	Budyń waniliowy ze słodzikiem-150ml (gluten, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2402; W:304,4; B:105,8; T:87,8 (tł. Nasycone: 40,5; Bł: 31,4, sól: 1905mg; cukry: 97,5g	Kcal: 2361 ; W: 295,5 ; 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

Wtorek 25.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Sałatka brokułowa z kurczakiem i warzywami -150g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło - 10 g (mleko) Sałatka brokułowa z kurczakiem i warzywami-150g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło - 10 g (mleko) Sałatka brokułowa z kurczakiem i warzywami-150g Mix sałat 20 g
II Śniadanie	Mieszanka studencka- 40g (orzechy)	Mieszanka studencka- 40g (orzechy)	Mieszanka studencka- 40g (orzechy)
Obiad	Woda butelkowana- 500ml Pomidorowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler, mleko) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 30 g (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana- 500ml Pomidorowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler, mleko) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 30 g (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana- 500ml Pomidorowa z makaronem 400 ml (gluten, jaja, seler, mleko) Filet z kurczaka na parze 100 g Sos pietruszkowy 30 g (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g (seler, mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt/25 g (mleko, jaja) Wędlina z indyka-25g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło -10 g (mleko) Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt/25 g (mleko, jaja) Wędlina z indyka-25g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło -10 g (mleko) Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt/25 g (mleko, jaja) Wędlina z indyka-25g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g
Posiłek dodatkowy	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) + serek kiri- 2 szt (17 g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren - 3 kromki (gluten) + serek kiri- 2 szt (17 g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (gluten) + serek kiri- 2 szt (17 g) (mleko)
Wartości odżywcze	E: 2148 kcal; W: 262,8g; B: 89,7g; T: 87,9g(tł. nasycone: 30,3g); błonnik: 32,5g; sód: 3301,1mg; cukry: 59,3g	E: 2143kcal; W: 278,4g; B: 92,1g; T: 81,6g (tłuszcze nasycone: 31,8g); błonnik: 47,7g; sód: 2467,9mg; cukry: 58g	E: 2180kcal; W: 263,2g; B: 91,4g; T: 89,1g (tł. nasycone: 30,5g); błonnik: 30,5g; sód: 3459,7mg; cukry: 61,5g

Środa 26.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku- 250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Hummus 30 g (sezam) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kakao na mleku- 250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Hummus 30 g (sezam) Masło 10 g (mleko) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kakao na mleku- 250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Hummus 30 g (sezam) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
II Śniadanie	Fit ciasteczko b/c zbożowe- 50g (gluten, mleko)	Fit ciasteczko b/c zbożowe- 50g (gluten, mleko)	Fit ciasteczko b/c zbożowe- 50g (gluten, mleko)
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, seler, mleko) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g (jajo, mleko, gluten) Sos pomidorowy- 100ml (mleko) Mix warzyw w sosie winegret-150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, seler, mleko) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g (jajo, mleko, gluten) Sos pomidorowy- 100ml (mleko) Mix warzyw w sosie winegret-150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (seler, mleko) Naleśniki ze szpinakiem i serem feta- 300g (jajo, mleko, gluten) Sos pomidorowy- 100ml (mleko) Mix warzyw w sosie winegret-150g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 90 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 90 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 200g (mleko)	Kefir 200g (mleko)	Kefir 200g (mleko)
Wartości odżywcze	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

Czwartek 27.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет z cukinii 100 g (gluten, jaja) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Paszтет z cukinii 100 g (gluten, jaja) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Ryż na mleku 300 ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет z cukinii 100g (gluten, jaja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
Obiad	Woda butelkowana -500ml Brokułowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Kotlet mielony wp 120g (gluten, jaja, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (mleko)	Woda butelkowana -500ml Brokułowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Klops gotowany dr. 100g (gluten, jaja, mleko) Sos własny 30 g (gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (mleko)	Woda butelkowana -500ml Brokułowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Klops gotowany dr. 100g (gluten, jaja, mleko) Sos własny 30 g (gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z jabłkiem 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) (2 plastry) Sałatka warzywna z mozzarellą mini kulki z vinegret (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) 100 g (mleko) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) (2 plastry) Sałatka warzywna z mozzarellą mini kulki z vinegret (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) 100 g (mleko)	Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) (2 plastry) Sałatka warzywna z mozzarellą mini kulki z vinegret (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) 100 g (mleko)
Posiłek dodatkowy	Budyń czekoladowy ze słodzikiem- 150ml (gluten, mleko)	Budyń czekoladowy ze słodzikiem- 150ml (gluten, mleko)	Budyń czekoladowy ze słodzikiem- 150ml (gluten, mleko)
Wartości odżywcze	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

Piątek 28.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Ser żółty 65 g (mleko) (3 plastry) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Pasta jajeczna 60 g (jaja, mleko) Ser żółty 65 g (mleko) (3 plastry) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Twarożek z koperkiem 90 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z grochu z majerankiem z grzankami- 400ml (mleko, seler, gluten) Miruna panierowana w panco 130 g (jaja, ryba, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z grochu z majerankiem z grzankami- 400ml (mleko, seler, gluten) Miruna zapiekana w warzywach 130 g (jaja, ryba) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Ryżowa z włoszczyzną 400 ml (seler, mleko) Miruna zapiekana w warzywach 130 g (jaja, ryba) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g (mleko) Gruszka pieczona 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g (mleko) Gruszka pieczona 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem z cukrem 90 g (mleko) Gruszka pieczona- 1 szt
Posiłek dodatkowy	Fit ciasteczko bez cukru- 50g (mleko, gluten)	Fit ciasteczko bez cukru- 50g (mleko, gluten)	Fit ciasteczko bez cukru- 50g (mleko, gluten)
Wartości odżywcze	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: 2358kcal ; W: 358,2g; B: 101g; T: 66g (tłuszcze nasycone: 23,7g); błonnik: 42,7g; sód: 2626,1mg; cukry: 75,1g	E: 2107kcal; W: 285,7g; B: 85,3g; T: 73,3g(tłuszcze nasycone: 29,4g); błonnik: 30,4g ; sód: 2259,1mg; cukry: 60,5g

Sobota 29.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z soczewicy 50 g Serek almette 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Pasta z soczewicy 50 g Serek almette 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa na mleku-250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z soczewicy 50 g Serek almette 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Podpłomyki b/c- 3 szt (gluten, mleko)	Podpłomyki b/c- 3 szt (gluten, mleko)	Podpłomyki b/c- 3 szt (gluten, mleko)
Obiad	Woda butelkowana-500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka colesław 150g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Surówka colesław 150g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Cukinia duszona z ziołami 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka z ryżu brązowego, tuńczyka w sosie własnym z kukurydzą i jogurtem 150 g (ryba, mleko) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Sałatka z ryżu brązowego, tuńczyka w sosie własnym z kukurydzą i jogurtem 150 g (ryba, mleko) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka z białego ryżu, tuńczyka w sosie własnym, pomidorków koktajlowych i jogurtem 150 g (ryba, mleko) Sałata lodowa 20 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny- 150ml (mleko)	Jogurt naturalny- 150ml (mleko)	Jogurt naturalny- 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	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