

Poniedziałek 10.03.25	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 11.03.25	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>) 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	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
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: 2169kcal ; W: 272,6g ; B: 95,3g; T: 85,5g (tł. nasycone: 28,2g); błonnik: 31,9g; sód: 2761 mg; cukry: 64g	E: 2171kcal ; W: 277,6g; B: 95,4g; T: 84,8g (tł. nasycone: 28g); błonnik: 33,5g; sód: 2775,2mg; cukry: 61,2g	E: 2250kcal; W: 286,8g; B: 97g; T: 85,7g (tł. nasycone: 28,7g); błonnik: 29,1g; sód: 2808,8mg; cukry: 68,5g

Środa 12.03.25	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 z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Mozzarella light-40g (<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 z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Mozzarella light-40g (<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 z ciecierzycy i suszonych pomidorów-50g Mozzarella light-40g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Mix sałat-20g
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 Ogórekkiszony- 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 Ogórekkiszony- 65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 90g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Paprykarz szczeciński – 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>)
WARTOŚĆ 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 13.03.25	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>) Pasta z soczewicy-50g Wędlina z indyka-40g (<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>) Pasta z soczewicy-50g Wędlina z indyka-40g (<i>soja</i>) Papryka konserwowa-50g Sałata rzymska -30g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka kajzerka – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta z soczewicy-50g Wędlina z indyka-40g (<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 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
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100%- 1 szt	Mus owocowy 100%- 1 szt	Mus owocowy 100%- 1 szt
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2101kcal; W: 250,2g; B: 86,7g; T: 87,1g (tł. nasycone: 37,4g); błonnik: 25,3g; sól: 2944,6mg; cukry: 47,5g	E: 2103kcal; W: 255,2g; B: 86,8g; T: 86,4g (tł. nasycone: 37,2g); błonnik: 26,9g; sól: 2958,8mg; cukry: 44,7g	E: 2013kcal; W: 250,5g; B: 87,1g; T: 75,9g (tł. nasycone: 33,3g); błonnik: 21,5g; sól: 2370,8mg; cukry: 50,3g

Piątek 14.03.25	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 15.03.25	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 16.03.25	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>) Galaretka 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>) Galaretka 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>) Galaretka 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 drobiowe w sosie warzywnym – 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 drobiowe w sosie warzywnym – 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 drobiowe w sosie warzywnym – 100g + 30g sos (<i>jajo, seler, gluten</i>) Kasza bulgur -200g (<i>gluten</i>) Dyńa pieczona w ziołach-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 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; 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

17.03.2025 Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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) 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
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g	Wafle ryżowe- 30g
OBIAD	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
KOLACJA	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
P. DODATKOWY	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>)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	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

18.03.2025 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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	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
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy – 1szt (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny – 1szt (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy – 1szt (<i>mleko</i>)
OBIAD	Woda butelkowana- 500ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml (<i>gluten, seler</i>) Makaron świderki- 200g (<i>gluten, jaja</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, jaja</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, jaja</i>) Sos boloński z mięsem wp. – 200ml Mix warzyw gotowanych – 150g
KOLACJA	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>) Pomidor-80g Mix sałat-20g	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>) Pomidor-80g Mix sałat-20g	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 Mix sałat-20g
P. DODATKOWY	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal: 2070; 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: 2088; W: 281 ; B: 114,6 ; T: 95,4 (tł. Nasycone: 37,1); Bł: 24,2, sól: 4185,5 mg, cukry: 62,9g

19.03.2025 Środa	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	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
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika- 150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika- 150ml	Kisiel owocowy z dodatkiem słodzika- 150ml
OBIAD	Kompot owocowy - 250ml 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>)	Kompot owocowy - 250ml 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>)	Kompot owocowy - 250ml 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>)
KOLACJA	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 60g (<i>gluten</i>) Chleb graham- 30g (<i>gluten, sezam</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z białą rzodkwią-90g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb graham- 90g (<i>gluten, sezam</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z białą rzodkwią-90g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Herbata czarna lipton b/c- 250ml Chleb pszenny – 90g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z białą rzodkwią-90g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g
P. DODATKOWY	Mus owocowy- 1 szt	Mus owocowy- 1 szt	Mus owocowy- 1 szt
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