

<b>Czwartek 20.03.2025</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Mozzarella light 40 g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Mozzarella light 40 g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Mozzarella light 40 g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zacierka na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Mozzarella light 40 g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zacierka na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 60 g ( <b>soja</b> ) Mozzarella light 40 g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Karczek 100 g w sosie kminkowym 30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Karczek 100 g w sosie kminkowym 30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Mięso z udźca indyka duszone w sosie własnym 100 g/30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Mięso z udźca indyka duszone w sosie własnym 100 g/30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami dieta 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Mięso z udźca indyka duszone w sosie własnym 150 g/30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g ( <b>mleko</b> ) Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g ( <b>mleko</b> ) Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g ( <b>mleko</b> ) Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i cukrem 90 g ( <b>mleko</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i cukrem 110 g ( <b>mleko</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	Kanapka z jajkiem, ogórkiem świeżym i sałatą 1 szt ( <b>mleko, gluten, sezam, jaja</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2020 W: 260.4 / B: 92.2 T: 75.7 / Tł. nasycone: 19.2 Cukry: 60.6 Na: 4317.5	Kcal: 2110 W: 273 / B: 97.2 T: 79.7 / Tł. nasycone: 20.0 Cukry: 42.4 Na: 4577.8	Kcal: 1887 W: 249.1 / B: 92.1 T: 65.7 Tł. nasycone: 17.0 Cukry: 56.6 Na: 4151.4	Kcal: 1997 W: 257.4 / B: 107.0 T: 64.4 / Tł. nasycone: 25.6 Cukry: 64.5 Na: 2987.7	Kcal: 2192 W: 271.0 / B: 126.0 T: 72.2 / Tł. nasycone: 28.1 Cukry: 74.1 Na: 3275.4

Piątek 21.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Serek Bieluch 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Serek Bieluch 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta jajeczna dieta 90 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Serek Bieluch 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, seler, gluten</b> ) Makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem i warzywami 400 g ( <b>gluten, mleko, ryba, jaja</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, seler, gluten</b> ) Makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem i warzywami 400 g ( <b>gluten, mleko, ryba, jaja</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, seler, gluten</b> ) Makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem i warzywami 400 g ( <b>gluten, mleko, ryba, jaja</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, seler, gluten</b> ) Makaron pszenny z tuńczykiem i warzywami dieta 400 g ( <b>gluten, mleko, ryba, jaja</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami 400 ml ( <b>mleko, seler, gluten</b> ) Makaron pszenny z tuńczykiem i warzywami dieta 450 g ( <b>gluten, mleko, ryba, jaja</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta twarogowa z papryką 90 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta twarogowa z papryką 90 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta twarogowa z papryką 90 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta twarogowa z natką pietruszki 90 g ( <b>mleko</b> ) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>mleko</b> ) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Banan 1szt	Kanapka z hummusem, sałatą i ogórkiem konserwowym 1 szt ( <b>mleko, gluten, sezam, soja</b> )	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2107 W: 317.3 / B: 94.2 T: 60.5 / Tł. nasycone: 19.4 Cukry: 57.2 Na: 2890.8	Kcal: 2212 W: 325.4 / B: 99.4 T: 67.1 / Tł. nasycone: 22.2 Cukry: 41.2 Na: 3377.1	Kcal: 1922 W: 309.5 / B: 86.8 T: 50.2 Tł. nasycone: 13.8 Cukry: 60.9 Na: 2715.5	Kcal: 2150 W: 343,2 / B: 99.8 T: 49.1 / Tł. nasycone: 24.2 Cukry: 74.4 Na: 3047.2	Kcal: 2359 W: 354.1 / B: 111.9 T: 62.0 / Tł. nasycone: 28.5 Cukry: 76.3 Na: 3009,9

Sobota 22.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Kiełbasa żywiecka podsuszana 40 g ( <b>gluten</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>seler, jaja, mleko</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Kiełbasa żywiecka podsuszana 40 g ( <b>gluten</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>seler, jaja, mleko</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałatka jarzynowa dieta 80 g ( <b>seler, jaja, mleko</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Sałatka jarzynowa dieta 80 g ( <b>seler, jaja, mleko</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 60 g ( <b>soja</b> ) Sałatka jarzynowa dieta 80 g ( <b>seler, jaja, mleko</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Gulasz wieprzowy z szynki 200 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Gulasz wieprzowy z szynki 200 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Gulasz drobiowy 200 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Gulasz drobiowy 200 g Kasza jagłana 200 g Dyńia pieczona z ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>mleko, seler</b> ) Gulasz drobiowy 250 g Kasza jagłana 200 g Dyńia pieczona z ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Paszтет warzywny z fasolą 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Ogórek konserwowy 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Paszтет warzywny z fasolą 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Ogórek konserwowy 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Paszтет warzywny z fasolą 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Ogórek konserwowy 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z marchewki 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z marchewki 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 50 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )	Kanapka z wędliną, sałatą i rzodkiewką 1 szt ( <b>mleko, gluten, sezam, soja</b> )	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2144 W: 301.5 / B: 88.2 T: 73.7 / Tł. nasycone: 24.2 Cukry: 47.9 Na: 3317.7	Kcal: 2233 W: 324.1 / B: 90.6 T: 75.9 / Tł. nasycone: 25.0 Cukry: 45.3 Na: 3847.1	Kcal: 2069 W: 300.5 / B: 84.4 T: 67.6 Tł. nasycone: 19.2 Cukry: 48.8 Na: 3110.8	Kcal: 2128 W: 303.0 / B: 96.2 T: 62.2 / Tł. nasycone: 24.1 Cukry: 53.6 Na: 3979.9	Kcal: 2319 W: 304.2 / B: 111.2 T: 76.5 / Tł. nasycone: 26.8 Cukry: 54.5 Na: 4258.5

<b>Niedziela 23.03.2025</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>soja</b> ) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>soja</b> ) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>soja</b> ) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>soja</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Mozzarella mini kulki 60 g ( <b>mleko</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>soja</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler</b> ) Pieczone udko z kurczaka 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler</b> ) Pieczone udko z kurczaka 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler</b> ) Pieczone udko z kurczaka 130 g Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler</b> ) Klopsik drobiowy w sosie własnym 100 g/30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler</b> ) Klopsik drobiowy w sosie własnym 150 g/30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem 90 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem 90 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym z koperkiem 90 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z twarogu i ryby pieczonej (dorsz) z koperkiem 90 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Cukinia pieczona z ziołami 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z twarogu i ryby pieczonej (dorsz) z koperkiem 110 g ( <b>mleko, ryba</b> ) Mix sałat 20 g Cukinia pieczona z ziołami 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” kukurydziane – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” kukurydziane – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) Serek almette- 1 op (30g) ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2085 W: 248.7 / B: 115.4 T: 74.2 / Tł. nasycone: 17.2 Cukry: 31.1 Na: 4139.9	Kcal: 2061 W: 248.7 / B: 114.6 T: 73.2 / Tł. nasycone: 16.8 Cukry: 27.7 Na: 4105.1	Kcal: 2056 W: 249.9 / B: 116.2 T: 70.3 Tł. nasycone: 18.8 Cukry: 32.4 Na: 4369.9	Kcal: 2158 W: 279.3 / B: 112.1 T: 66.0 / Tł. nasycone: 30.7 Cukry: 50.6 Na: 3802.9	Kcal: 2321 W: 280.1 / B: 128.4 T: 76.2 / Tł. nasycone: 29.9 Cukry: 50.6 Na: 3869.9

Poniedziałek 24.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 40 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 40 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Serek homog. naturalny 60 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Serek homog. naturalny 60 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 40 g Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Serek homog. naturalny 90 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 40 g Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika 100 ml ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika 100 ml ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika 100 ml ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z kaszy jaglanej z mięsem 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z cukrem 100 ml ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z kaszy jaglanej z mięsem 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g Sos waniliowy z cukrem 150 ml ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Serek wiejski light 30 g ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka 100 g ( <b>mleko</b> ) Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Serek wiejski light 30 g ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka 100 g ( <b>mleko</b> ) Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Serek wiejski light 30 g ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka 100 g ( <b>mleko</b> ) Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Serek wiejski light 30 g ( <b>mleko</b> ) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> ) Serek wiejski light 100 g ( <b>mleko</b> ) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Biszkopty 50 g ( <b>gluten, jaja</b> )	Biszkopty 50 g ( <b>gluten, jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2223 W: 323.0 / B: 85.4 T: 73.0 / Tł. nasycone: 23.4 Cukry: 65.9 Na: 3381.9	Kcal: 2149 W: 307.6 / B: 84.3 T: 73.4 / Tł. nasycone: 23.4 Cukry: 64.2 Na: 3365.7	Kcal: 2133 W: 333.1 / B: 76.9 T: 62.4 / Tł. nasycone: 17.2 Cukry: 76.6 Na: 3364.1	Kcal: 2293 W: 366.3 / B: 83.9 T: 58.0 / Tł. nasycone: 27.2 Cukry: 109.4 Na: 2472.6	Kcal: 2425 W: 369.0 / B: 100.1 T: 63.7 / Tł. nasycone: 29.1 Cukry: 110.2 Na: 2845.4

<b>Wtorek 25.03.2025</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Szynka Wujka Jana 40 g ( <b>soja</b> ) Pasta z twarogu z oliwkami 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Szynka Wujka Jana 40 g ( <b>soja</b> ) Pasta z twarogu z oliwkami 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Szynka Wujka Jana 40 g ( <b>soja</b> ) Pasta z twarogu z oliwkami 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Szynka Wujka Jana 60 g ( <b>soja</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 40 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler, mleko</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 30 g ( <b>mleko, gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g ( <b>seler, mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler, mleko</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 30 g ( <b>mleko, gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g ( <b>seler, mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler, mleko</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 30 g ( <b>mleko, gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g ( <b>seler, mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler, mleko</b> ) Filet z kurczaka na parze 100 g Sos pietruszkowy 30 g ( <b>mleko, gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g ( <b>seler</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, jaja, seler, mleko</b> ) Filet z kurczaka na parze 150 g Sos pietruszkowy 30 g ( <b>mleko, gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g ( <b>seler</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt/25 g ( <b>mleko, jaja</b> ) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt/25 g ( <b>mleko, jaja</b> ) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 1 szt/25 g ( <b>mleko, jaja</b> ) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 40 g ( <b>soja</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>jaja</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 60 g ( <b>soja</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>jaja</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) + serek kiri- 1 szt (17 g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren - 3 kromki ( <b>gluten</b> ) + serek kiri- 1 szt (17 g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren + 3 kromki ( <b>gluten</b> ) + serek kiri- 1 szt (17 g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki ( <b>gluten</b> ) + serek kiri- 1 szt (17 g) ( <b>mleko</b> )	Pieczywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki ( <b>gluten</b> ) + serek kiri- 1 szt (17 g) ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2040 W: 273.5 / B: 96.2 T: 66.3 / Tł. nasycone: 20.1 Cukry: 29.2 Na: 3901.0	Kcal: 2016 W: 273.5 / B: 95.4 T: 65.3 / Tł. nasycone: 19.7 Cukry: 25.8 Na: 3866.2	Kcal: 2098 W: 281.1 / B: 101.6 T: 66.8 Tł. nasycone: 19.6 Cukry: 35.2 Na: 4125.0	Kcal: 1988 W: 267.1 / B: 112.8 T: 54.4 / Tł. nasycone: 25.2 Cukry: 47.1 Na: 4707.2	Kcal: 2086 W: 269.7 / B: 121.1 T: 60.3 / Tł. nasycone: 28.3 Cukry: 48.2 Na: 5175.4

Środa 26.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Hummus 30 g ( <b>sezam</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Hummus 30 g ( <b>sezam</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Hummus 30 g ( <b>sezam</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Serek homog. naturalny 40 g ( <b>mleko</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> ) Serek homog. naturalny 40 g ( <b>mleko</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) Naleśniki orkiszowe ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <b>jajo, mleko, gluten</b> ) Sos pomidorowy- 100ml ( <b>mleko</b> ) Mix warzyw w sosie winegret-150g Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) Naleśniki orkiszowe ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <b>jajo, mleko, gluten</b> ) Sos pomidorowy- 100ml ( <b>mleko</b> ) Mix warzyw w sosie winegret-150g Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) Naleśniki orkiszowe ze szpinakiem i serem feta- 300g ( <b>jajo, mleko, gluten</b> ) Sos pomidorowy- 100ml ( <b>mleko</b> ) Mix warzyw w sosie winegret-150g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Pierogi leniwe 350 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Pierogi leniwe 400 g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 90 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 90 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 90 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 110 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )	Kanapka z wędliną, sałatą i ogórkiem świeżym 1 szt ( <b>mleko, gluten, sezam, soja</b> )	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )	Kefir 200 g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2036 W: 264.1 / B: 94.6 T: 75.2 / Tł. nasycone: 23.4 Cukry: 39.8 Na: 3373.9	Kcal: 2125 W: 285.8 / B: 94.9 T: 78.1 / Tł. nasycone: 24.5 Cukry: 38.7 Na: 3739.9	Kcal: 2149 W: 252.3 / B: 94.8 T: 93.3 Tł. nasycone: 23.6 Cukry: 27.8 Na: 3371.9	Kcal: 2099 W: 305,6 / B: 98,5 T: 58.6 / Tł. nasycone: 26.3 Cukry: 67.4 Na: 3961.6	Kcal: 2119 W: 305.6 / B: 102.7 T: 58,8 / Tł. nasycone: 26.4 Cukry: 67.4 Na: 4148,2

Czwartek 27.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Paszтет z cukinii 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Paszтет z cukinii 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Paszтет z cukinii dieta 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z cukinii dieta 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Paszтет z cukinii dieta 70 g ( <b>gluten, jaja</b> ) Serek Bieluch 50 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Brokułowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> ) Kotlet mielony wp 100g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> ) Klops gotowany dr 100g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Sos własny 30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> ) Klops gotowany dr 100g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Sos własny 30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> ) Klops gotowany dr 100g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Sos własny 30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 150 g ( <b>gluten</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>gluten, seler, jaja, mleko</b> ) Klops gotowany dr 150g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ) Sos własny 30 g ( <b>gluten</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 150 g ( <b>gluten</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 30 g ( <b>soja</b> ) Sałatka warzywna z mozzarellą mini kulki z vinegret (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) 100 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 30 g ( <b>soja</b> ) Sałatka warzywna z mozzarellą mini kulki z vinegret (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) 100 g ( <b>mleko</b> ) Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 30 g ( <b>soja</b> ) Sałatka warzywna z mozzarellą mini kulki z vinegret (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) 100 g ( <b>mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 30 g ( <b>soja</b> ) Sałata warzywna z mozzarellą mini kulki (roszponka, pomidorki koktajlowe) 100 g ( <b>mleko</b> ) Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z indyka 50 g ( <b>soja</b> ) Sałatka warzywna z mozzarellą mini kulki (roszponka, pomidorki koktajlowe) 100 g ( <b>mleko</b> ) Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Banan 1 szt	Kanapka z hummusem i papryką świeżą ( <b>gluten sezam, mleko</b> )	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2069 W: 284.4 / B: 87.6 T: 73.4 / Tł. nasycone: 20.9 Cukry: 48.3 Na: 4064.9	Kcal: 2044 W: 279.7 / B: 91.7 T: 72,4 / Tł. nasycone: 19,4 Cukry: 33.2 Na: 4796.6	Kcal: 2027 W: 284.1 / B: 85.1 T: 69.8 / Tł. nasycone: 20.2 Cukry: 50.0 Na: 5766.7	Kcal: 2092 W: 296.5 / B: 95.2 T: 63.2 / Tł. nasycone: 26.2 Cukry: 68.1 Na: 3852.4	Kcal: 2175 W: 297.1 / B: 98.7 T: 70.6 / Tł. nasycone: 29.5 Cukry: 68.8 Na: 3841.1



Piątek 28.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bułka graham- 1 szt ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Twarożek 30 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>mleko, jaja</b> ) Twarożek 30 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Bułka kajzerka – 1szt ( <b>gluten</b> ) Pasta jajeczna dieta 90 g ( <b>jaja, mleko</b> ) Twarożek 30 g ( <b>mleko</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Krem z grochu z majerankiem- 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Miruna zapiekana w warzywach 130 g ( <b>jaja, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krem z grochu z majerankiem- 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Miruna zapiekana w warzywach 130 g ( <b>jaja, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krem z grochu z majerankiem- 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Miruna zapiekana w warzywach 130 g ( <b>jaja, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ryżowa z włoszczyzną 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Miruna zapiekana w warzywach 130 g ( <b>jaja, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dymia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ryżowa z włoszczyzną 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Miruna zapiekana w warzywach 180 g ( <b>jaja, ryba</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dymia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g ( <b>mleko</b> ) Gruszka 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g ( <b>mleko</b> ) Gruszka 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 90 g ( <b>mleko</b> ) Gruszka 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem z cukrem 90 g ( <b>mleko</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem z cukrem 110 g ( <b>mleko</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Serek wiejski light 1 szt ( <b>mleko</b> )	Serek wiejski light 1 szt ( <b>mleko</b> ) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren - 3 kromki ( <b>gluten</b> )	Serek wiejski light 1 szt ( <b>mleko</b> )	Serek wiejski light 1 szt ( <b>mleko</b> )	Serek wiejski light 1 szt ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2144 W: 299.6 / B: 107.9 T: 64.3 / Tł. nasycone: 19.4 Cukry: 60.4 Na: 3328.7	Kcal: 2186 W: 311.2 / B: 108.7 T: 63.9 / Tł. nasycone: 19.2 Cukry: 58.7 Na: 3311.3	Kcal: 1910 W: 300.3 / B: 102.8 T: 40.1 Tł. nasycone: 11.1 Cukry: 61.4 Na: 3154.2	Kcal: 1978 W: 293.2 / B: 105.0 T: 45.3 / Tł. nasycone: 21.2 Cukry: 61.0 Na: 3561.6	Kcal: 2148 W: 284.3 / B: 123.4 T: 60.0 / Tł. nasycone: 26.7 Cukry: 62.0 Na: 3665.9

Sobota 29.03.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wyd. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z soczewicy 50 g Serek almette 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z soczewicy 50 g Serek almette 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Pasta z soczewicy 50 g Serek almette 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Wędlina z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> ) Serek almette 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku bez laktozy 300 ml ( <b>mleko, gluten</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Wędlina z kurczaka 60 g ( <b>soja</b> ) Serek almette 30 g ( <b>mleko</b> ) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>gluten</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka colesław 150g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>gluten</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka colesław 150g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>gluten</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>gluten</b> ) Surówka colesław 150g ( <b>mleko</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Potrawka drobiowa 200 g ( <b>gluten</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>gluten</b> ) Cukinia duszona z ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, mleko</b> ) Potrawka drobiowa 250 g ( <b>gluten</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>gluten</b> ) Cukinia duszona z ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka z ryżu brązowego, tuńczyka w sosie własnym z kukurydzą i jogurtem 150 g ( <b>ryba, mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka z ryżu brązowego, tuńczyka w sosie własnym z kukurydzą i jogurtem 150 g ( <b>ryba, mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka z ryżu brązowego, tuńczyka w sosie własnym z kukurydzą i jogurtem 150 g ( <b>ryba, mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z białego ryżu, tuńczyka w sosie własnym, pomidorków koktajlowych i jogurtem 150 g ( <b>ryba, mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z białego ryżu, tuńczyka w sosie własnym, pomidorków koktajlowych i jogurtem 200 g ( <b>ryba, mleko</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	Kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 1 szt ( <b>mleko, gluten, sezam, jaja</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2101 W: 317.0 / B: 85.1 T: 61.8 / Tł. nasycone: 24.1 Cukry: 44.5 Na: 2030.2	Kcal: 2237 W: 341.9 / B: 90.6 T: 66.0 / Tł. nasycone: 24.9 Cukry: 35.3 Na: 2291.9	Kcal: 2238 W: 341.7 / B: 94.8 T: 63.1 Tł. nasycone: 20.2 Cukry: 45.2 Na: 2023.6	Kcal: 2113 W: 319.2 / B: 94.0 T: 53.3 / Tł. nasycone: 19.7 Cukry: 56.1 Na: 4118.8	Kcal: 2199 W: 319.2 / B: 102.3 T: 59.0 / Tł. nasycone: 20.3 Cukry: 56.1 Na: 4313.4