

Poniedziałek 10.03.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z białą rzodkwią i szczypiorkiem-90g (mleko) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z białą rzodkwią i szczypiorkiem-90g (mleko) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z białą rzodkwią i szczypiorkiem-90g (mleko) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-400ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem-90g (mleko) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-400ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem-100g (mleko) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml (mleko seler) Kluski śląskie- 200g (gluten) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym –100g Sałatka szwedzka -150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml (mleko seler) Kluski śląskie- 200g (gluten) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym –100g Sałatka szwedzka -150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Kluski śląskie- 200g (gluten) Potrawka z drobiowa z włoszczyzną – 200g (seler) Sałatka szwedzka -150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) - 400ml (mleko, seler) Kluski śląskie- 200g (gluten) Potrawka z drobiowa z włoszczyzną – 200g (seler) Dyńa pieczona w ziołach-150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) -400ml (mleko, seler) Kluski śląskie- 200g (gluten) Potrawka z drobiowa z włoszczyzną – 200g (seler) Dyńa pieczona w ziołach-150g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka góralska -65g (soja) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży b/s- 65g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Szynka góralska -65g (soja) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży b/s- 65g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Szynka góralska -65g (soja) Sałata rzymska-30g Ogórek świeży b/s- 65g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka góralska -65g (soja) Sałata rzymska-30g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka góralska -80g (soja) Sałata rzymska-30g Pomidor-80g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Kefir-150ml (mleko)	Kanapka z twarożkiem, sałatą i pomidorem- 1 szt (gluten, sezam, mleko)	Kefir-150ml (mleko)	Kefir b/l-150ml (mleko)	Kefir b/l-150ml (mleko)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1808; W: 231,6g; B: 90,2g; T: 61,1g (tł.nasycone: 15,2g); sól: 4636,6mg ; cukry: 32,8g	Kcal: 1906; W: 258g; B: 95,2g; T: 62,8g(tł.nasycone: 16,3g); sól: 4809,6mg; cukry: 32,8g	Kcal: 1776; W: 229,9g; B: 85,9g; T: 60g (tł.nasycone: 12,6g ); sól: 4170,3mg ; cukry: 34,5g	Kcal: 2006; W: 258,6g; B: 103,9g; T: 64,2g (tł.nasycone: 23,8); sól: 3493,6mg; cukry: 53g	Kcal: 2041; W: 259,7g; B: 108,4g; T: 65,4g (tł.nasycone: 24,4g); sól: 3681,7mg; cukry: 53g

Wtorek 11.03.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek Bieluch -50g (mleko) Wędlina z piersi indyka- 40g (soja) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek Bieluch -50g (mleko) Wędlina z piersi indyka- 40g (soja) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek Bieluch -50g (mleko) Wędlina z piersi indyka- 40g (soja) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Bułka kajzerka- 1 szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek Bieluch -50g (mleko) Wędlina z piersi indyka- 40g (soja) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Bułka kajzerka- 1 szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek Bieluch -50g (mleko) Wędlina z piersi indyka- 40g (soja) Mix sałat- 20g Pomidor-80g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g Ziemniaki gotowane-200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa pomidorowa z ryżem(dieta) - 400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka gotowany w sosie dyniowo – marchewkowym-100g + sos 30g(mleko) Ziemniaki gotowane- 200g Cukinia duszona w ziołach prowansalskich- 150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa pomidorowa z ryżem (dieta) - 400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka gotowany w sosie dyniowo – marchewkowym-150g + sos 30g(mleko) Ziemniaki gotowane- 200g Cukinia duszona w ziołach prowansalskich- 150g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z tuńczykiem– 90g (ryba, mleko) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z tuńczykiem– 90g (ryba, mleko) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z tuńczykiem– 90g (ryba, mleko) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z tuńczykiem– 90g (ryba, mleko) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z tuńczykiem– 100g (ryba, mleko) Pomidor- 80g Sałata rzymska- 30g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1855; W: 263,6g; B: 91,9g; T: 52,7g (tł.nasycone: 15,2g); sól: 2700,9mg; cukry: 47,7g	Kcal: 1827; W: 263,6g; B: 91 g; T: 51,6g (tł.nasycone: 14,8); sól: 2660,3mg cukry: 43,7g	Kcal: 1855; W: 263,6g; B: 91,9g; T: 52,7g (tł.nasycone: 15,2g); sól: 2700,9mg; cukry: 32,8g	Kcal: 2177kcal; W: 293,3g; B: 107,4g; T: 65,7g (tł.nasycone: 26,8g); sól: 2353,9mg; cukry: 49,8g	Kcal: 2213; W: 293,3g; B: 114,1g ; T: 66,5g (tł.nasycone: 26,9g); sól: 2367,4mg; cukry: 49,8g

Środa 12.03.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z ciecierzycy i susz. pomidorów-50g Mozzarella light- 40g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z ciecierzycy i susz. pomidorów-50g Mozzarella light- 40g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z ciecierzycy i susz. pomidorów-50g Mozzarella light- 40g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka-65g (soja) Pomidor-80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka-80g (soja) Pomidor-80g Mix sałat- 20g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami - 400ml (seler, mleko) Łazanki z mięsem wieprzowym - 400g (gluten, jajo) Brokuł gotowany-150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami - 400ml (seler, mleko) Łazanki z mięsem wieprzowym - 400g (gluten, jajo) Brokuł gotowany-150g	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami - 400ml (seler, mleko) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami -400g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa grysikowa – 400ml (seler, gluten) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami -400g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa grysikowa – 400ml (seler, gluten) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami -400g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński – 100g (ryba) Rukola- 10g Ogórek kiszony- 70g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński – 100g (ryba) Rukola- 10g Ogórek kiszony- 70g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz z dorsza (dieta)– 100g (ryba) Rukola- 10g Ogórek kiszony- 70g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Paprykarz z dorsza (dieta)– 100g (ryba) Marchewka pieczona z tymiankiem- 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z dorsza (dieta)– 100g (ryba) Marchewka pieczona z tymiankiem- 100g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Serek wiejski – 1szt (mleko)	Serek wiejski – 1szt (mleko) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten)	Serek wiejski – 1szt (mleko)	Serek wiejski b/l– 1szt (mleko)	Serek wiejski b/l – 1szt (mleko)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2269; W: 248,9g; B: 116,3g; T: 94,2g (tł.nasycone: 26,6g); sól: ; 6578.1 mg cukry: 47,7g	Kcal: 2213; W: 248,9g; B: 114,5g; T: 92g (tł.nasycone: 25,8g) ; sól: 6496,9mg; cukry: 46,3g	Kcal: 2257; W: 300.9g; B: 102,2g; T: 76,4g (tł.nasycone: 18g); sól: 3391,5mg; cukry: 32,8g	Kcal: 2343; W: 289g; B: 114,4g; T: 83,3g (tł.nasycone: 28,3g); sól: 3491,6g; cukry: 46,1g	Kcal: 2409; W: 289,1g; B: 121,2g; T: 87,8g (tł.nasycone: 29,8g) ; sól: 3643,9mg; cukry: 46,1g

<b>Czwartek 13.03.25</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.wydz. soków żołądkowych</b>	<b>Dieta Bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z soczewicy-50g Wędlina z indyka-40g (soja) Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z soczewicy-50g Wędlina z indyka-40g (soja) Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z soczewicy-50g Wędlina z indyka-40g (soja) Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka-65g (soja) Pomidor-80g Sałata rzymska -30g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka-80g (soja) Pomidor-80g Sałata rzymska -30g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem - 400ml (mleko, seler, gluten, jaja) Makaron razowy – 200g (gluten) Biały ser-150g (mleko) Sos waniliowy ze/s- 100ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem - 400ml (mleko, seler, gluten, jaja) Makaron razowy – 200g (gluten) Biały ser-150g (mleko) Sos waniliowy ze/s- 100ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem (dieta)-400ml (mleko, seler, gluten, jaja) Makaron razowy – 200g (gluten) Biały ser-150g (mleko) Sos waniliowy ze/s- 100ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) -400ml (mleko, seler) Makaron pszenny – 200g (gluten) Biały ser-150g (mleko) Sos waniliowy z/c- 100ml (mleko, gluten)	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) -400ml (mleko, seler) Makaron pszenny – 200g (gluten) Biały ser-200g (mleko) Sos waniliowy z/c- 100ml (mleko, gluten)
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z makaronu razowego z warzywami szynką i serem-150g (gluten, jaja, soja, mleko) Sałata rzymska – 30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z makaronu razowego z warzywami szynką i serem-150g (gluten, jaja, soja, mleko) Sałata rzymska – 30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z makaronu razowego z warzywami szynką i serem-150g (gluten, jaja, soja, mleko) Sałata rzymska – 30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta z twarogu z koperkiem-90g (mleko, jaja) Cukinia pieczona z oregano-100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z twarogu z koperkiem-100g (mleko, jaja) Cukinia pieczona z oregano-100g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Banan- 1 szt	Kanapka z twarożkiem, sałatą i ogórkiem świeżym – 1 szt (gluten, sezam, mleko)	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1840; W: 280,8g; B: 88,4g; T: 48,3g (tł.nasycone: 14,7g); sól: 3008,2g ; cukry: 54,3g	Kcal: 1909; W: 280g; B: 97,8g; T: 53,6g (tł.nasycone: 17,8g); sól: 3277,3mg; cukry: 25,3g	Kcal: 1840; W: 280,8g; B: 88,4g; T: 48,3g (tł.nasycone: 14,7g); sól: 3008,2g ; cukry: 54,3g	Kcal: 2187 ; W: 296,4g; B: 109,4g; T: 66,5 (tł.nasycone: 28,1g); sól: 2758mg ; cukry: 67,8g	Kcal: 2285; W: 299; B: 123,5g; T: 69,8g (tł.nasycone: 30g); sól: 2940,1mg; cukry: 67,8g

Piątek 14.03.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ziołowa pasta twarogowa- 90g (mleko) Papryka- 65g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ziołowa pasta twarogowa- 90g (mleko) Papryka- 65g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ziołowa pasta twarogowa- 90g (mleko) Papryka- 65g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ziołowa pasta twarogowa- 90g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ziołowa pasta twarogowa- 100g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy - 250ml Krem z zielonego groszku z razowymi grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Łosoś zapiekany z warzywami w sosie koperkowym -100g (ryba, mleko, seler) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini - 150g	Kompot owocowy - 250ml Krem z zielonego groszku z razowymi grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Łosoś zapiekany z warzywami w sosie koperkowym -100g (ryba, mleko, seler) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini - 150g	Kompot owocowy - 250ml Krem z zielonego groszku z razowymi grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Łosoś zapiekany z warzywami w sosie koperkowym -100g (ryba, mleko, seler) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini - 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa ryżowa- 400ml (mleko, seler)- Łosoś zapiekany z warzywami w sosie koperkowym -100g (ryba, mleko, seler) Ziemniaki gotowane – 200g Cukinia duszona w ziołach prowansalskich-150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa ryżowa- 400ml (mleko, seler)- Łosoś zapiekany z warzywami w sosie koperkowym -150g (ryba, mleko, seler) Ziemniaki gotowane – 200g Cukinia duszona w ziołach prowansalskich-150g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta jajeczna -90g (mleko, jaja) Biała rzodkiew- 30g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta jajeczna -90g (mleko, jaja) Biała rzodkiew- 30g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z białek z koperkiem -90g (mleko, jaja) Biała rzodkiew- 30g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta jajeczna -90g (mleko, jaja) Marchewka pieczona z tymiankiem- 100g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta jajeczna -100g (mleko, jaja) Marchewka pieczona z tymiankiem- 100g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Jogurt naturalny- 150ml (mleko)	Kanapka z twarogiem, sałatą i ogórkiem świeżym – 1 szt (sezam, mleko, gluten)	Jogurt naturalny- 150ml (mleko)	Jogurt naturalny b/l- 150ml (mleko)	Jogurt naturalny b/l- 150ml (mleko)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2325; W: 239,4g; B: 99,5g; T: 111,8g (tł.nasycone: 26,5g ); sól: 2372mg; cukry: 51,2	Kcal: 2408; W: 265,9g; B: 104,4g; T: 111,6g (tł.nasycone: 26,3); sól: 2533mg; cukry: 37,6g	Kcal: 2096; W: 237,1g; B: 96,2g; T: 89,2g (tł.nasycone: 19,2g); sól: 2192,9mg; cukry: 54,1g	Kcal: 2335; W: 254g; B: 112,6g; T: 100,7g (tł.nasycone: 35,3g ); sól: 3663,5mg; cukry: 76,7g	Kcal: 2410; W: 254,4g; B: 120,5g; T: 105,2g (tł.nasycone: 36,5g ); sól: 3685,6mg ; cukry: 76,7g

<b>Sobota 15.03.25</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.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych</b>	<b>Dieta Bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka góralska-65g (soja) Ogórek świeży b/s- 70g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka góralska-65g (soja) Ogórek świeży b/s- 70g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka góralska-65g (soja) Ogórek świeży b/s- 70g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300ml (mleko) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka góralska-65g (soja) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300ml (mleko) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka góralska-80g (soja) Pomidor- 80g Mix sałat- 20g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Potrawka z kurczaka -200ml (seler, mleko) Ryż brązowy-200g Mix warzyw gotowanych-150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Potrawka z kurczaka -200ml (seler, mleko) Ryż brązowy-200g Mix warzyw gotowanych-150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Potrawka z kurczaka -200ml (seler, mleko) Ryż brązowy-200g Mix warzyw gotowanych-150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa koperkowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Potrawka z kurczaka -200ml (seler, mleko) Ryż biały-200g Marchewka gotowana-150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa koperkowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Potrawka z kurczaka -200ml (seler, mleko) Ryż biały-200g Marchewka gotowana-150g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty – 65g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty – 65g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z natka pietruszki- 90g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z natka pietruszki- 90g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z natka pietruszki- 100g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane – 3 kromki (gluten) Serek almette- 1 op (30g) (mleko)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2005; W: 257,3g; B: 80,9; T: 79,6g (tł.nasycone: 35,6g); sól: 2443,4mg; cukry: 28,9g	Kcal: 1977; W: 257,3g; B: 80g; T: 78,5g (tł.nasycone: 35,2g); sól: 2402,8mg; cukry: 24,9g	Kcal: 1812; W: 258,8g; B: 77,5g; T: 60g (tł.nasycone: 20,3g ); sól: 2148,5mg; cukry: 30,8g	Kcal: 2097; W: 300,4g; B: 88g; T: 64,6g (tł.nasycone: 30,7g ); sól: 4252,2mg; cukry: 54,3g	Kcal: 2148; W: 301,4g; B: 95,5g; T: 66,3g (tł.nasycone: 31,4g); sól: 4463,7mg; cukry: 54,3g

Niedziela 16.03.25	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. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Galaretki drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-25g (soja) Sałata rzymska-30g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Galaretki drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-25g (soja) Sałata rzymska-30g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Galaretki drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-25g (soja) Sałata rzymska-30g	Herbata czarna b/c -250ml Makaron na mleku na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Galaretki drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-25g (soja) Sałata rzymska-30g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki orkiszowe na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Galaretki drobiowa z warzywami-100g (seler, jajko) Polędwica sopocka-40g (soja) Sałata rzymska-30g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy - 250ml Rosół z makaronem-400ml (seler, gluten, jajo) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym – 100g + 30g sos (jajo, seler, gluten) Kasza bulgur -200g (gluten) Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g (mleko)	Kompot owocowy - 250ml Rosół z makaronem-400ml (seler, gluten, jajo) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym – 100g + 30g sos (jajo, seler, gluten) Kasza bulgur -200g (gluten) Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g (mleko)	Kompot owocowy - 250ml Rosół z makaronem-400ml (seler, gluten, jajo) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym – 100g + 30g sos (jajo, seler, gluten) Kasza bulgur -200g (gluten) Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g (mleko)	Kompot owocowy - 250ml Rosół z makaronem-400ml (seler, gluten, jajo) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym – 100g + 30g sos (jajo, seler, gluten) Kasza kuskus-200g (gluten) Dyńka pieczona w ziołach-150g	Kompot owocowy - 250ml Rosół z makaronem-400ml (seler, gluten, jajo) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym – 150g + 30g sos (jajo, seler, gluten) Kasza kuskus-200g (gluten) Dyńka pieczona w ziołach-150g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką-90g (mleko) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką-90g (mleko) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z papryką-90g (mleko) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z koperkiem-100g (mleko) Mix sałat- 20g Pomidor-80g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem-100g (mleko) Mix sałat- 20g Pomidor-80g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Kefir- 150ml (mleko)	Kefir- 150ml (mleko) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten)	Kefir- 150ml (mleko)	Kefir b/l- 150ml (mleko)	Kefir b/l- 150ml (mleko)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1932; W: 263,9g; B: 95,6g; T: 59,6g (tł.nasycone: 15,5g); sól: 2910,1mg; cukry: 41,1g	Kcal: 1930; W: 275,5g; B: 95g; T: 57,5g (tł.nasycone: 14,7g ); sól: 2828,9mg; cukry: 33,1g	Kcal: 1932; W: 263,9g; B: 95,6g; T: 59,6g (tł.nasycone: 15,5g ); sól: 2910,1mg; cukry: 41,1g	Kcal: 2184; W: 279g; B: 112,5g; T: 70,3g (tł.nasycone: 26,9g ); sól: 2927,5mg; cukry: 49,6g	Kcal: 2223; W: 279,6g; B: 117,3g; T: 72,1g (tł.nasycone: 27,7g); sól: ; 3044,1mg; cukry: 49,6g

Poniedziałek 17.03.25	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. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka-40g (soja) Mini serek almette-30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka-40g (soja) Mini serek almette-30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham – 1szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka-40g (soja) Mini serek almette-30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka-40g (soja) Mini serek almette-30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka-40g (soja) Mini serek almette-30g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka w sosie z pieczonej papryki- 100g+ 20g sos (mleko) Kasza jęczmienna perłowa-200g (gluten) Surówka z ogórków kiszonych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka w sosie z pieczonej papryki- 100g+ 20g sos (mleko) Kasza jęczmienna perłowa-200g (gluten) Surówka z ogórków kiszonych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka w sosie z pieczonej papryki- 100g+ 20g sos (mleko) Kasza jęczmienna perłowa-200g (gluten) Surówka z ogórków kiszonych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) -400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka w sosie koperkowym- 100g+ 20g sos (mleko) Ryż biały-200g Marchewka gotowana – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) -400ml (mleko, seler) Filet z kurczaka w sosie koperkowym- 150g+ 20g sos (mleko) Ryż biały-200g Marchewka gotowana – 150g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem -90g (mleko) Jabłko – 1 szt	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem -90g (mleko) Jabłko – 1 szt	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem -90g (mleko) Jabłko – 1 szt	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i cukrem -90g (mleko) Jabłko pieczone – 1 szt	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Waniliowa pasta twarogowa z cynamonem i cukrem -100g (mleko) Jabłko pieczone – 1 szt
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g (gluten, mleko)	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g (gluten, mleko)	Sante fit- ciasteczko zbożowe b/c- 50g (gluten, mleko)	Mus owocowy- 1 szt	Mus owocowy- 1 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2027; W: 289,7g; B: 91,1g; T: 60,8g (tł.nasycone: 15,6g); sól: 3001,8mg; cukry: 58,8g	Kcal: 1971; W: 289,7g; B: 89,3g; T: 58,6g (tł.nasycone: 14,8g); sól: 2920,6mg; cukry: 50,8g	Kcal: 2027; W: 289,7g; B: 91,1g; T: 60,8g (tł.nasycone: 15,6g); sól: 3001,8mg; cukry: 58,8g	Kcal: 2249; W: 301,1g; B: 99,4g; T: 72,3g (tł.nasycone: 32 g ); sól: 2553,6mg; cukry: 64,1g	Kcal: 2298; W: 301,5g; B: 108,1g; T: 73,6g (tł.nasycone: 32,4g ); sól: 2571,5mg; cukry: 64,1g



Wtorek 18.03.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta jajeczna – 90g (jajo, mleko) Sałata lodowa-30g Ogórek świeży- 70g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta jajeczna – 90g (jajo, mleko) Sałata lodowa-30g Ogórek świeży- 70g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z białek z koperkiem -90g (mleko, jaja) Sałata lodowa-30g Ogórek świeży- 70g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta jajeczna – 90g (jajo, mleko) Sałata lodowa-30g Pomidor-80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta jajeczna – 100g (jajo, mleko) Sałata lodowa-30g Pomidor-80g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy - 250ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml (gluten, seler) Makaron razowy 200g (gluten, jaja) Sos boloński z mięsem wp. – 200ml Mix warzyw gotowanych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml (gluten, seler) Makaron razowy 200g (gluten, jaja) Sos boloński z mięsem wp. – 200ml Mix warzyw gotowanych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml (gluten, seler) Makaron razowy 200g (gluten, jaja) Sos boloński z mięsem drobiowym (dieta)– 200ml Mix warzyw gotowanych – 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml (gluten, seler) Makaron pszenny-200g (gluten, jaja) Sos boloński z mięsem drobiowym (dieta)– 200ml Warzywa po grecku-150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa grysikowa z włoszczyzną – 400ml (gluten, seler) Makaron pszenny-200g (gluten, jaja) Sos boloński z mięsem drobiowym. (dieta)– 200ml Warzywa po grecku-150g
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ziołowa pasta twarogowa-90g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ziołowa pasta twarogowa-90g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ziołowa pasta twarogowa-90g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Ziołowa pasta twarogowa-90g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ziołowa pasta twarogowa-100g (mleko) Pomidor-80g Mix sałat-20g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Serek wiejski-1 szt (mleko)	Serek wiejski-1 szt (mleko) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten)	Serek wiejski-1 szt (mleko)	Serek wiejski b/l-1 szt (mleko)	Serek wiejski b/l-1 szt (mleko)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1939; W: 229,2g; B: 101,8g; T: 72,9g (tł.nasycone: 20,6g); sól: 3830,8mg; cukry: 39,4g	Kcal: 1937; W: 240g; B: 101,2g; T: 70,8g (tł.nasycone: 19,8g); sól: 3749,6mg; cukry: 31,4g	Kcal: 1784; W: 226,8g; B: 96,2g; T: 60,2g (tł.nasycone: 11,8g ); sól: 2481,5mg; cukry: 38,8g	Kcal: 2043; W: 267,4g; B: 112,7g; T: 59,9g (tł.nasycone: 24,8g); sól: 2921,6mg; cukry: 59,9g	Kcal: 2056; W: 267,8g; B: 114,5g; T: 60,3g (tł.nasycone: 25,1g ); sól: 2926mg; cukry: 59,9g

Środa 19.03.25	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. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham- 1 szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa- 80g (seler, jajo, mleko) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g (gluten) Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham- 1 szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa- 80g (seler, jajo, mleko) Kiełbasa żywiecka podsuszana -40g (gluten) Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham- 1 szt (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa- 80g (seler, jajo, mleko) Wędlina z indyka-40g (soja) Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło- 10g (mleko) Sałatka jarzynowa (dieta)- 80g (seler, jajo, mleko) Wędlina z indyka-40g (soja) Mix sałat- 20g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 1szt (gluten) Masło- 10g (mleko) Sałatka jarzynowa (dieta)- 80g (seler, jajo, mleko) Wędlina z indyka-60g (soja) Mix sałat- 20g
<b>Obiad</b>	Kompot owocowy - 250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml (seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika- 100ml (mleko)	Kompot owocowy - 250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml (seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika- 100ml (mleko)	Kompot owocowy - 250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml (seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z dodatkiem słodzika- 100ml (mleko)	Kompot owocowy - 250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml (seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z cukrem- 100ml (mleko)	Kompot owocowy - 250ml Krupnik z mięsem i ziemniakami- 400ml (seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem- 400g Sos waniliowy z cukrem- 100ml (mleko)
<b>Kolacja</b>	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 30g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 70g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z białą rzodkwią- 90g (mleko) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z białą rzodkwią- 90g (mleko) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 70g (gluten) Chleb graham – 30g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z białą rzodkwią- 90g (mleko) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Pasta twarogowa z koperkiem-90g (mleko) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem-100g (mleko) Pomidor-80g Sałata lodowa-30g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Mandaryna- 150g (2 szt)	Kanapka z wędliną, sałatą i ogórkiem świeżym (gluten, mleko, soja)	Mandaryna- 150g (2 szt)	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2036; W: 295,9g; B: 80,7; T: 61,6g(tł.nasycone: 25,6g); sól: 2040,5mg; cukry: 65,4g	Kcal: 2121; W: 303,6g; B: 93,2g; T: 66,1g (tł.nasycone: 28,1g ); sól: 2762,6mg; cukry: 58,4g	Kcal: 2030; W: 295,1g; B: 81,1g; T: 61,2g (tł.nasycone: 25,4g ); sól: 1965,8mg; cukry: 65,4g	Kcal: 2294; W: 349,2g; B: 93,3g; T: 63,1g (tł.nasycone: 33,3g); sól: 2284,2mg ; cukry: 114,1g	Kcal: 2318; W: 349,8; B: 97,3g; T: 63,9g (tł.nasycone: 33,6g); sól: 2491,8mg; cukry: 114,1g