

DIETA PODSTAWOWA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser topiony (30g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Makaron na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Szynkowa wieprzowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Polędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) <b>(MLE)</b> Pomidor (30g) Ogórek (20g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Ogórkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Surówka z kapusty białej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet schabowy wp. smażony (100g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka warzywna z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk smażony (80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałatka z ogórka kisz. (50g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy z marchewką (50g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (80g) <b>(RYB, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek fromage (30g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Dip z papryki (20g) <b>(SEL)</b> Rukola (10g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Galaretki drobiowa z warzywami (130g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z jaj ze szczypiorkiem (70g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2382kcal B:84g T:56g, w tym kw. tł nasycone: 21g W:393g Błonnik: 30g Sól: 6,75g	E:2393kcal B:88g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:370g Błonnik: 36g Sól: 5,32g	E:2365cal B:89g T:55g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:381g Błonnik: 28g Sól: 5,13g	E:2450kcal B:92g T:71g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:348g Błonnik: 35g Sól: 6,21g	E:2489kcal B:95g T:78g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:376g Błonnik: 29g Sól: 6,21g	E:2223kcal B:92g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:365g Błonnik: 36g Sól: 4,35g	E:2248kcal B:76g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:373g Błonnik: 38g Sól: 6,51g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Makaron na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Szynkowa wieprzowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Polędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Surówka z marchwi z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka wieprzowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej z warzywami (80g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Galaretko drobiowa z warzywami (130g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z jaj z koperkiem (70g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. Z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homog. z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2507kcal B:93g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 402g Błonnik: 18g Sól: 6,26g	E:2362kcal B:97g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:368g Błonnik: 25g Sól: 5,37g	E: 2501kcal B:89g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:412g Błonnik:20g Sól: 4,86g	E: 2465kcal B: 103g T:72g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:362g Błonnik: 25g Sól: 4,32g	E: 2475kcal B:99g T:89g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 364g Błonnik: 20g Sól: 5,83g	E: 2291kcal B: 96g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 354g Błonnik: 26g Sól: 4,12g	E:2378kcal B: 79g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 380g Błonnik: 29g Sól: 6,25g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Makaron na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynkowa wieprzowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor b/skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka królewicka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica miodowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II ŚN.	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel (150g)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dynia z marchwią duszona (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczęń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki wiórki z natką (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODW.	Mus owocowy (100g)	Kanapka z wędliną i pomidorem (1szt) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Kiwi (1szt.)	Budyń (150g) <b>(MLE)</b>	Kanapka z wędliną i pomidorem (1szt) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica sopocka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica sopocka wieprzowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Połudwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor b/skóry (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z białek jaj z koperkiem (70g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chafka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2553kcal B:96g T:52g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 437g Błonnik: 22g Sól: 6,42g	E:2381kcal B:98g T:51g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:395g Błonnik: 21g Sól: 5,65g	E: 2606kcal B:106g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:435g Błonnik:20g Sól: 5,43g	E: 2587kcal B: 104g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:415g Błonnik: 27g Sól: 6,15g	E: 2267kcal B:99g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 355g Błonnik: 21g Sól: 5,89g	E: 2236kcal B: 95g T:45g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 373g Błonnik: 28g Sól: 4,09g	E:2425kcal B: 89g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 407g Błonnik: 31g Sól: 6,87g

**II ŚNIADANIE I PODWIECZOREK TYLKO DLA DIET ŁATWOSTRAWNYCH Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU W CHOROBY TRZUSTKI**

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml)( <b>GLU ŻYT, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indyka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) ( <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) ( <b>MLE</b> ) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Ryż na mleku (350ml) ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Makaron na mleku (350ml) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Jajo gotowane (1szt.) ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa wieprzowa (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku (350ml) ( <b>GLU OWS, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Szynka królewiecka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica miódowa drob (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) ( <b>MLE</b> ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II ŚN.	Kefir naturalny (200ml) ( <b>MLE</b> )	Kisiel (150g)	Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> )	Kefir naturalny (200ml) ( <b>MLE</b> )	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) ( <b>MLE</b> )	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Rosół z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa ziemniaczana (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) ( <b>MLE, SEL</b> )	Brokułowa z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Jarzynowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) ( <b>SEL</b> )
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna (200g) ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) ( <b>RYB</b> ) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODŁ.	Mus owocowy (150g)	Kanapka z wędliną i pomidorem (1szt) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Jabłko gotowane (1szt)	Budyń (150g) ( <b>MLE</b> )	Kanapka z wędliną i pomidorem (1szt) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka wieprz (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Filet złocisty drob. (30g) ( <b>SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty (40g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (80g) ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany (40g) ( <b>MLE</b> ) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa (60g)( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem (70g) ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła got. Z marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt nat. (150g) ( <b>MLE</b> )	Chałka (30g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Serek homogenizowany nat. (150g) ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe (40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> )	Jogurt z owocami (150g) ( <b>MLE</b> )
Energia	E:2505kcal B: 89g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 427g Błonnik: 31g Sól: 6,82g	E:2575kcal B:108g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:399g Błonnik: 29g Sól: 5,69g	E: 2694kcal B:105g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:432g Błonnik: 20g Sól: 5,35g	E: 2747kcal B: 103g T:82g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 414g Błonnik: 29g Sól: 6,18g	E: 2360kcal B:97g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 353g Błonnik: 22g Sól: 5,94g	E: 2381kcal B:96g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 374g Błonnik: 27g Sól: 4,15g	E:2481kcal B: 88g T: 66g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 403g Błonnik: 31g Sól: 6,7g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Szynkowa wieprzowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka królewicka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica miodowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) <b>(SEL)</b>	Kanapka z serkiem homogenizowanym, sałatą i szczypiorkiem (1szt.) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Ogórkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Makaron pełnoziarnisty (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowa - drobiowa (80g/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Surówka z kapusty białej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka warzywna z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Podwieczorek	Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym (1szt) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Kanapka z pastą z zielonego groszku i papryką (1szt) <b>(GLU PSZ)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) <b>(SEL)</b>	Kiwi (1szt.)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym (1szt) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>
Kolacja	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałatka z ogórka kisz. (50g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got.(morszczuk) (80g) <b>(RYB, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek fromage (30g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Dip z papryki (20g) <b>(SEL)</b> Rukola (10g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Galaretka drobiowa z warzywami (130g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z jaj ze szczypiorkiem (70g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny z otrębami psz. (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2064kcal B:76g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:332g Błonnik: 43g Sól: 6,48g	E:1962kcal B:84g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:316g Błonnik: 54g Sól: 5,32g	E:1996kcal B:82g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:315g Błonnik: 39g Sól: 4,80g	E:2011kcal B:69g T:73g, w tym kw. tł. nasycone: 13g W:292g Błonnik: 51g Sól: 5,89g	E:1990kcal B:80g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:276g Błonnik: 41g Sól: 3,79g	E:1963kcal B:78g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:277g Błonnik:41g Sól: 4,27g	E:2002kcal B:70g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 311g Błonnik: 45g Sól: 6,41g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW ELIMINACYJNA BIAŁKA MLEKA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica sopocka drob. (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) <b>(SEL)</b>	Kanapka z wędliną, sałatą i szczypiorkiem (1szt.) <b>(GLU PSZ)</b>	Gruszka (1szt.)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Jabłko (1szt.)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ)</b> Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) <b>(GLU PSZ)</b> Makaron pełnoziarnisty (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (160g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka warzywna z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Podwieczorek	Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym (1szt) <b>(GLU PSZ)</b>	Kanapka z pastą z zielonego groszku i papryką (1szt) <b>(GLU PSZ)</b>	Jabłko (1szt.)	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) <b>(SEL)</b>	Kiwi (1szt.)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym (1szt) <b>(GLU PSZ)</b>
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet złocisty drob. (60g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (80g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Dip z papryki <b>(SEL)</b> (20g) Rukola (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Galaretka drobiowa z warzywami (130g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml))	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (70g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Kiwi (1szt.)	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Sok owocowo – warzywny (200ml)	Kisiel (150g)
Energia	E:2025kcal B:76g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:317g Błonnik: 43g Sól: 6,48g	E:1983kcal B:84g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:316g Błonnik: 54g Sól: 5,32g	E:2017kcal B:82g T:56g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:315g Błonnik: 39g Sól: 4,80g	E:2032kcal B:69g T:76g, w tym kw. tł. nasycone: 15,93g W:292g Błonnik: 51g Sól: 5,89g	E:2011kcal B:80g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:276g Błonnik: 41g Sól: 3,79g	E:1951kcal B:76g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:276g Błonnik:41g Sól: 4,27g	E:2002kcal B:70g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 311g Błonnik: 45g Sól: 6,41g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indyka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) ( <b>MLE</b> ) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Jajo gotowane (1szt.) ( <b>JAJ</b> ) Szynek wieprzowa (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Szynek królewicka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Cukinia plasty (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica miodowa drob (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa mleczna (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) ( <b>MLE</b> ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Kefir naturalny (200ml) ( <b>MLE</b> )	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) ( <b>SEL</b> )	Kanapka z serkiem homogenizowanym, sałatą i szczypiorkiem (1szt.) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kefir naturalny (200ml) ( <b>MLE</b> )	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) ( <b>MLE</b> )	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Dyńia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron pełnoziarnisty (200g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Pieczyno rzymska wieprzowa - drobiowa (80g/70g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna (200g) ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Surówka warzywna z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Kolacja	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka wieprz (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Filet złocisty drob. (30g) ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z ogórka kisz. (50g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty (40g) ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby got.(morszczuk) (80g) ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Serek fromage (30g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Dip z papryki (20g) ( <b>SEL</b> ) Rukola (10g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 71%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Galaretko drobiowa z warzywami (130g) ( <b>SEL</b> ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (100g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 71%tł.(10g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (70g) ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe (40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany z owocami (150g) ( <b>MLE</b> )
Energia	E:1693kcal B:66g T:48g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:264g Błonnik:32g Sól: 4,56g	E:1525kcal B:68g T:42g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:240g Błonnik:40g Sól: 4,18g	E:1681kcal B:77g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:245g Błonnik: 37g Sól: 3,32g	E:1758kcal B:61g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 11g W:251g Błonnik: 42g Sól: 4,95g	E:1625kcal B:66g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:215g Błonnik: 32g Sól: 5,05g	E:1672kcal B:71g T:48g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W:255g Błonnik: 40g Sól: 3,79g	E:1719kcal B:63g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 11g W:255g Błonnik:39g Sól:6,15g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Sniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml)( <b>GLU ŻYT, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indyka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) ( <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (80g) ( <b>MLE</b> ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Ryż na mleku (350ml) ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Makaron na mleku (350ml) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Jajo gotowane (1szt.) ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa wieprz.(30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku (350ml) ( <b>GLU OWS, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Szynka królewiecka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica miód. drob (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z piecz. warzywami (100g) ( <b>MLE</b> ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Il.śn.	Kefir naturalny (200ml) ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> )	Kefir naturalny (200ml) ( <b>MLE</b> )	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) ( <b>MLE</b> )	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Rosół z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa ziemniaczana (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) ( <b>MLE, SEL</b> )	Brokułowa z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Jarzynowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) ( <b>SEL</b> )
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (120g/80g) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (100g/80g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Dyńia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (120g/70g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (200g) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna (200g) ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (120g) ( <b>RYB</b> ) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODW.	Mus owocowy (1szt)	Kanapka z wędliną i pomidorem (1szt) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kisiel (150g)	Sok wielowarzywny (200ml) ( <b>SEL</b> )	Kiwi (1szt.)	Budyń (150g) ( <b>MLE</b> )	Kanapka z wędliną i pomidorem (1szt) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprz (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Filet złocisty drob. (30g) ( <b>SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty (80g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (120g) ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek homogenizowany (75g) ( <b>MLE</b> ) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Galaretkka drobiowa z warzywami (130g) ( <b>SEL</b> ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%t.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem (100g) ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt nat. (150g) ( <b>MLE</b> )	Chałka (30g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Serek homogenizowany nat. (150g) ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdż.(40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> )	Jogurt z owocami (150g) ( <b>MLE</b> )
Energia	E: 2477kcal B:111g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 374g Błonnik: 20g Sól: 6,35g	E:2483kcal B:113g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:375g Błonnik: 26g Sól: 5,46g	E: 2648kcal B:104g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:419g Błonnik:20g Sól: 5,28g	E: 2798kcal B: 104g T:90g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:369g Błonnik: 27g Sól: 6,10g	E: 2566kcal B:118g T:80g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 354g Błonnik: 20g Sól: 6,01g	E: 2421kcal B: 105g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 374g Błonnik: 27g Sól: 4,21g	E:2475kcal B: 101g T: 72g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 373g Błonnik: 28g Sól: 6,48g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten: PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne



DIETA ELIMINACYJNA BIAŁKA MLEKA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU ŻYT, SEL)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Herbata (250ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU JĘCZ, SEL)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(SEL)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU OWS, SEL)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica sopocka drob. (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(SEL)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ)</b> Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) <b>(GLU PSZ)</b> Makaron pełnoziarnisty (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (160g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet złocisty drob. (60g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (80g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Dip z papryki <b>(SEL)</b> (20g) Rukola (10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Galaretką drobiowa z warzywami (130g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (70g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Kiwi (1szt.)	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Sok owocowo – warzywny (200ml)	Kisiel (150g)
Energia	E: 2247kcal B: 74g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 371g Błonnik: 18g Sól: 5,67g	E: 2160kcal B: 87g T: 53g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 347g Błonnik: 26g Sól: 4,77g	E: 2415kcal B: 82g T: 59g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 400g Błonnik: 20g Sól: 4,55g	E: 2354kcal B: 76g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 368g Błonnik: 27g Sól: 5,36g	E: 2182kcal B: 85g T: 59g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 346g Błonnik: 19g Sól: 5,36g	E: 2087kcal B: 85g T: 59g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 336g Błonnik: 20g Sól: 5,22g	E: 2240kcal B: 69g T: 64g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 355g Błonnik: 29g Sól: 3,50g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA WEGETARIAŃSKA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z warzywami (80g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser topiony (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Makaron na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Pasztet z ciecierzycy (80g) <b>(SEL)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa mleczna (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Ogórkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Tofu w sosie szpinakowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet sojowy (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ)</b> Surówka z kapusty białej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet jajeczny (100g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz z soczewicy gotowany (150g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka warzywna z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczyk smażony (80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (60g) <b>(MLE)</b> Sałatka z ogórka kisz. (50g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got.(morszczuk) (80g) <b>(RYB, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek fromage (50g) <b>(MLE)</b> Dip z papryki (20g) <b>(SEL)</b> Rukola (10g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Jajo gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z jaj ze szczypiorkiem (70g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2402kcal B:81g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:391g Błonnik: 28g Sól: 6,56g	E:2458kcal B:93g T:77g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:391g Błonnik: 40g Sól: 5,99g	E:2527kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:414g Błonnik: 36g Sól: 6,27g	E:2277kcal B:95g T:56g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:365g Błonnik: 35g Sól: 5,33g	E:2490kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:367g Błonnik: 30g Sól: 6,28g	E:2338kcal B:93g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:386g Błonnik: 37g Sól: 4,41g	E:2276kcal B:76g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:373g Błonnik: 38g Sól: 6,57g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

W uzasadnionych przypadkach, niezależnych od realizatora programu pilotażowego, dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.