

DIETA PODSTAWOWA

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytne na mleku (350ml) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser topiony (30g) (MLE) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Szykowna wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczęrzy rzymska wieprzowa - drobiowa (80g/70g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet schabowy wp. smażony (100g) (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk smażony (80g) (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica sopočka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Polędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (30g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Dip z papryki (20g) (SEL) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galarętką drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Chąłka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2390 kcal B: 90 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 32g Sól: 6,2g	E:2206 kcal B: 95 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 33g Sól: 5,6g	E: 2438 kcal B: 96 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 31g Sól: 4,9 g	E: 2368 kcal B: 99 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 32g Sól: 4,7g	E: 2273 kcal B: 89 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 342 g, w tym cukry: 20g Błonnik: 28g Sól: 6,1g	E:2237 kcal B: 98 g T: 57 g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 34g Sól: 4,6g	E: 2184 kcal B: 82 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 343 g, w tym cukry: 66g Błonnik: 35g Sól: 5,9g

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

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
--	--------------	-----------------	--------------------	--------------	-------------	----------------	--------------

Śniadanie	Platki żytnie na mleku (350ml)(GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Szynkowa wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Platki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Jabłko gotowane (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica sopocka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Polędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek homogenizowany (40g) (MLE) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (70g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homog. z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2457 kcal B:96g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 388g, w tym cukry: 68g Błonnik: 22g Sól: 6,26g	E:2247 kcal B:97g T:71 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:321g, w tym cukry: 43g Błonnik: 28g Sól: 5,37g	E: 2363 kcal B:97g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:373g, w tym cukry: 45g Błonnik:23g Sól: 4,86g	E: 2392 kcal B: 110g T:79g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 4,32g	E: 2297 kcal B:90g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 351g, w tym cukry: 20g Błonnik: 20g Sól: 5,83g	E: 2362 kcal B: 99g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,12g	E:2308 kcal B: 84g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 352g, w tym cukry: 66g Błonnik: 26g 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

20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
--------------	-----------------	--------------------	--------------	-------------	----------------	--------------

Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 0,5% (350ml)(GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi drobno starta (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynkowa wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku 0,5% (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Jabłko gotowane (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml)
II	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel (150g)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłtek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa z marchwią duszona (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna droбноziarnista (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem(150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODW.	Mus owocowy (100g)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Banan (1szt.)	Budyń (150g) (MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek homogenizowany (40g) (MLE) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z białek jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2421kcal B:96g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 389g, w tym cukry: Błonnik: 22g Sól: 6,42g	E:2211kcal B: 97g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:321g, w tym cukry: Błonnik:28g Sól: 5,65g	E: 2429kcal B:97g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:374g, w tym cukry: Błonnik:22g Sól: 5,43g	E: 2386kcal B: 101g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:344g, w tym cukry: Błonnik: 24g Sól: 6,15g	E: 2361kcal B:90g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 352g, w tym cukry: Błonnik: 20g Sól: 5,89g	E: 2329kcal B: 102g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 361g, w tym cukry: Błonnik: 26g Sól: 4,09g	E:2288kcal B: 84g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 351g, w tym cukry: Błonnik: 26g 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

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml)(GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Szynkowa wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynkowa wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Jabłko gotowane (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (bez skóry)(50g) Jabłko gotowane(1szt.) Herbata (250ml)
II ŚN.	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel (150g)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) (GLU PSZ) Mus z jabłka (100g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzyska wieprzowo - drobiowa (80/70g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODW.	Mus owocowy (150g)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Banan (1szt)	Budyń (150g) (MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek homogenizowany (40g) (MLE) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g)(GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. Z marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2419kcal B:96g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 389g, w tym cukry: Błonnik: 20g Sól: 6,42g	E:2210kcal B: 97g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:321g, w tym cukry: Błonnik: 26g Sól: 5,65g	E: 2421kcal B:97g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:374g, w tym cukry: Błonnik:18g Sól: 5,43g	E: 2384kcal B: 101g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:344g, w tym cukry: Błonnik: 21g Sól: 6,15g	E: 2359kcal B:90g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 352g, w tym cukry: Błonnik: 18g Sól: 5,89g	E: 2327kcal B: 102g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 361g, w tym cukry: Błonnik: 26g Sól: 4,09g	E:2285kcal B: 84g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 351g, w tym cukry: Błonnik: 24g Sól: 6,87g

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

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 0,5%tł. (350ml) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z oliwą (100g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5%tł.(350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Białko jaja gotowanego (1szt.) (JAJ) Szynkowa wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku tł. (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku 0,5%tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połudwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa z marchwią duszona z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem, orzechami włoskimi i oliwą (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane z oliwą (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z marchewką, orzechami włoskimi i olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Surówka z warzyw korzeniowych z orzechami i oliwą (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połudwica sopočka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z oliwą (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połudwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (30g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Dip z papryki (20g) (SEL) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galaretko drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z białek jaj ze szczypiorkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jogurt nat. z otrębami i orzechami włoskimi (150g) (MLE, GLU PSZ)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Jabłko (1szt.)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Serek homogenizowany z owocami i orzechami włoskimi (150g) (MLE)
Energia	E: 2411 kcal B: 90 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 44g Sól: 6,2g	E:2292 kcal B: 96 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 50g Sól: 5,6g	E: 2469 kcal B: 99 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 45g Sól: 4,9 g	E: 2392 kcal B: 99 g T: 76 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 48g Sól: 4,7g	E: 2281 kcal B: 89 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 342 g, w tym cukry: 20g Błonnik: 41g Sól: 6,1g	E:2242 kcal B:98 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 49g Sól: 4,6g	E: 2234 kcal B: 85 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 343 g, w tym cukry: 66g Błonnik: 44g Sól: 5,9g

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 BOGATORRESZTKOWA

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
--	--------------	-----------------	--------------------	--------------	-------------	----------------	--------------

Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser topiony (30g) (MLE) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Szynkowa wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuly gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa z marchwią duszona z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i butką szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (250g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (250g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet schabowy wp. smażony (100g) (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty z marchewką i olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banana (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (30g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Dip z papryki (20g) (SEL) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galaretk drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banana (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jogurt nat. z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Jabłko (1szt.)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Serek homogenizowany z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2392 kcal B: 90 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 44g Sól: 6,2g	E:2208 kcal B: 95 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 48g Sól: 5,6g	E: 2441 kcal B: 96 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 42g Sól: 4,9 g	E: 2372 kcal B: 99 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 46g Sól: 4,7g	E: 2278 kcal B: 89 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 342 g, w tym cukry: 20g Błonnik: 39g Sól: 6,1g	E:2239 kcal B: 98 g T: 57 g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 48g Sól: 4,6g	E: 2181 kcal B: 82 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 343 g, w tym cukry: 66g Błonnik: 43g Sól: 5,9g

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

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
--	--------------	-----------------	--------------------	--------------	-------------	----------------	--------------

	Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Herbata (250ml)	Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) b/c	Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) (SEL)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (5g) Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (2g)	Koktajl z banana i mleka fort. wapniem (200ml) b/c	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Jabłko (1szt.)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400g) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Brokułowa z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (400ml) (SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ) Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty (200g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany 80/700g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Surówka warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Podwieczorek	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) b/c	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (5g) Połędwica sopocka (30g) Ogórek kiszony (50g)	Kiwi (1szt.)	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) (SEL)	Koktajl z kiwi i mleka fort. wapniem (200ml) b/c	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (5g) Połędwica sopocka (30g) Ogórek kiszony (50g)
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet złocisty drob. (60g) (SOJ) Sałata (liść) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor bez skóry (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Dip z papryki (SEL) (20g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Galaretkka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. Z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem b/c(200ml) (SOJ) b/c	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Koktajl z banana i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200ml) (SOJ) b/c	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) b/c
Energia	E:2221kcal B:85g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:314g, w tym cukry: 35g Błonnik: 39g Sól: 6,48g	E:2102kcal B:91g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, w tym cukry: 28g Błonnik: 40g Sól: 5,32g	E:2408kcal B:98g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:317g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 4,80g	E:2089kcal B:97g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:305g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 5,89g	E:2025kcal B:84g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:300g, w tym cukry: 46g Błonnik: 38g Sól: 3,79g	E:2291kcal B:94g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:270g, w tym cukry: 53g Błonnik:48g Sól: 4,27g	E:2051kcal B:79g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W: 310g, w tym cukry: 47g Błonnik: 47g 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

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Szynkowa wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewicka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa mleczna (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) (SEL)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Polędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szcypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (250g) (SEL)	Rosół z makaronem (250ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (250ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem razowym (250ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (250ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) (SEL)
	Ryż brązowy (150g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty (150g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (150g) (GLU JĘCZ) Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Kolacja	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica sopocka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Polędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Serek fromage (30g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Dip z papryki (20g) (SEL) Sałata (liść) (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (70g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (GLU PSZ, MLE)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany z owocami (150g) (MLE)
Energia	E:1774kcal B:71g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:274g, w tym cukry: 48g Błonnik:32g Sól: 4,56g	E:1785kcal B:75g T:51g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:243g, w tym cukry: 26g Błonnik:37g Sól: 4,18g	E:1708kcal B:76g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:247g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 3,32g	E:1689kcal B:77g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 11g W:267g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 4,95g	E:1715kcal B:71g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:245g, w tym cukry: 44g Błonnik: 38g Sól: 5,05g	E:1691kcal B:84g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W:269g, w tym cukry: 63g Błonnik: 48g Sól: 3,79g	E:1650kcal B:69g T:47g, w tym kw. tł. nasycone: 11g W:299g, w tym cukry: 57g Błonnik:47g 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

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml)(GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Szynkowa wieprz.(30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica miod. drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z twarogu z piecz. warzywami (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śn.	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Polędwica sopočka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Koktajl z banana i mleka (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80/70g/70g) (GLU PSZ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODW.	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Szynka śniad. dr. (30g) Ogórek świeży (50g)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Polędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Galaretka owocowa (150g)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Polędwica miod. drob (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (50g)	Koktajl z kiwi i mleka (200ml)	Budyń (150g) (MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Polędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica sopočka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (80g) (MLE) Polędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek homogenizowany (75g) (MLE) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny z musem owocowym (200g) (MLE)	Jogurt naturalny z otrębami psz. (150g) (GLU PSZ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Galaretka owocowa (150g)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2458 kcal B:115g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 388g, w tym cukry: 68g Błonnik: 22g Sól: 6,26g	E:2242 kcal B:117g T:71 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:321g, w tym cukry: 43g Błonnik: 28g Sól: 5,37g	E: 2366 kcal B:114g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:373g, w tym cukry: 45g Błonnik:23g Sól: 4,86g	E: 2389 kcal B: 119g T:79g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 4,32g	E: 2292 kcal B:109g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 351g, w tym cukry: 20g Błonnik: 26g Sól: 5,83g	E: 2389 kcal B: 109g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,12g	E:2367 kcal B: 114g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 352g, w tym cukry: 66g Błonnik: 26g 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 ELIMINACYJNA BIAŁKA MLEKA

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
Śniadanie	Platki żytnie na wywarze jarzynowym (350ml)(GLU ŻYT, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem i (100g) Herbata (250ml) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU JĘCZ, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ) Dyńia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty (200g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, SEL)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet złocisty drob. (60g) (SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Dip z papryki (SEL) (20g) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200) (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Koktajl z banana i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200ml) (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)
Energia	E:2228kcal B:86g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:314g, w tym cukry: 35g Błonnik: 39g Sól: 6,48g	E:2108kcal B:91g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, w tym cukry: 28g Błonnik: 40g Sól: 5,32g	E:2418kcal B:98g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:317g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 4,80g	E:2067kcal B:97g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:305g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 5,89g	E:2086kcal B:84g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:300g, w tym cukry: 46g Błonnik: 38g Sól: 3,79g	E:2291kcal B:94g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:270g, w tym cukry: 53g Błonnik:48g Sól: 4,27g	E:2052kcal B:79g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W: 310g, w tym cukry: 47g Błonnik: 47g 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 WEGETARIAŃSKA

	20.01 SOBOTA	21.01 NIEDZIELA	22.01 PONIEDZIAŁEK	23.01 WTOREK	24.01 ŚRODA	25.01 CZWARTEK	26.01 PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami (80g) (SEL) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser topiony (50g) (MLE) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Hummus (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (10g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Paszтет z ciecierzycy (80g) (SEL) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa mleczna (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Tofu w sosie szpinakowym (90g/80g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i butką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet sojowy (90g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet jajeczny (100g) (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz z soczewicy gotowany (150g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk smażony (80g) (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser żółty (60g) (MLE) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (80g) (MLE) Sałata (liść) Banan (1/2 szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (50g) (MLE) Dip z papryki (20g) (SEL) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt) (JAJ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj ze szczyptorkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany z owocami (150g) (MLE)
Energia	E:2392kcal B:81g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:391g, w tym cukry: 71g Błonnik: 31g Sól: 6,56g	E:2458kcal B:93g T:77g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:391g, w tym cukry: 44g Błonnik: 40g Sól: 5,99g	E:2527kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:414g, w tym cukry: 48g Błonnik: 36g Sól: 6,27g	E:2315kcal B:99g T:56g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:365g, w tym cukry: 65g Błonnik: 35g Sól: 5,33g	E:2490kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:367g, w tym cukry: 28g Błonnik: 32g Sól: 6,28g	E:2338kcal B:93g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:386g, w tym cukry: 61g Błonnik: 39g Sól: 4,41g	E:2276kcal B:76g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:373g, w tym cukry: 68g 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.