

DIETA PODSTAWOWA

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	<p>Kasza jaglana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b></p> <p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Wędlina śn. dr. (60g)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem (50g)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b></p> <p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b></p> <p>Salata (liść)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b></p> <p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka królewicka wieprzowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b></p> <p>Pasta twarogowa z papryką i oliwą (70g) <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Salata (liść)</p> <p>Jabłko (1szt.)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b></p> <p>Pieczywa pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Pasta z ryby gotowanej (80g)</p> <p>Papryka (50g)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b></p>	<p>Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b></p> <p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Filet królewski z indyka (60g)</p> <p>Ogórek świeży (50g)</p> <p>Jabłko (1szt.)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b></p> <p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE)</p> <p>Serek grani (50g) <b>(MLE)</b></p> <p>Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b></p>	<p>Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b></p> <p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Pasta jajeczna ze sycypiorkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b></p> <p>Rozspanka (10g)</p> <p>Jabłko (1szt.)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b></p>	<p>Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b></p>	<p>Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b></p>	<p>Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b></p>	<p>Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b></p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (400ml) <b>(MLE, SEL)</b></p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b></p>
	<p>Klopsik wieprzowy duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b></p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Udziec drobiowy opiekany (150g)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (130g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b></p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Kotlet z jaj (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b></p> <p>Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b></p> <p>Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Łazanki mięsem wp. i kapustą (300g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)</b></p> <p>Cukinia duszona z oliwą (130g)</p> <p>Kompot wiśniowy (250ml)</p>	<p>Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Buraczki gotowane (130g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (250ml)</p>	<p>Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b></p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)</p> <p>Kompot truskawkowy (250ml)</p>	<p>Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b></p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, pomidorami i natką pietruszki z olejem (130g)</p> <p>Kompot wiśniowy (250ml)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Rzodkiewka wiórki (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b></p> <p>Wędlina śn. drob.(30g)</p> <p>Dynia pieczona z ziołami (50g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Poledwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b></p> <p>Salata (liść)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka61% tł. (10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Paszтет drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b></p> <p>Ogórek kiszony (50g)</p> <p>Dynia pieczona z ziołami (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Twarożek ze sycypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b></p> <p>Salata (liść)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Poledwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b></p> <p>Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b></p> <p>Mandarynka (1szt.)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b></p> <p>Margaryna miękka 61%tł. (10g) <b>(MLE)</b></p> <p>Wędlina śn. dr. (60g)</p> <p>Salatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b></p> <p>Herbata (250ml)</p>
P.N.	<p>Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b></p>	<p>Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b></p>	<p>Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b></p>	<p>Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b></p>	<p>Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b></p>	<p>Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b></p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy (150ml) <b>(MLE)</b></p>
Energia	<p>E:2292kcal B:102g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:351g, cukry: 58g Błonnik: 34g Sól: 5,92g</p>	<p>E:2415kcal B:98g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:374g, cukry: 61g Błonnik: 36g Sól: 5,95g</p>	<p>E: 2252kcal B: 88g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 31g Sól: 5,30g</p>	<p>E: 2324 kcal B: 80 g T: 54 g, w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 400 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 36 g Sól: 4,84 g</p>	<p>E: 2414 kcal B: 99 g T: 63 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 375 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 37 g Sól: 5,16 g</p>	<p>E: 2282 kcal B: 94 g T: 71 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 331 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 6,1 g</p>	<p>E: 2264 kcal B: 99 g T: 73 g, w tym kw. tł nasycone: 31 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,19 g</p>

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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	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> Serek homogenizowany naturalny (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pasta twarogowa (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem (100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Kalafiorowa z ziemniakami (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Pulpet z indyka (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi i jabłka drobno starta (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) Sałata (liść) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Szynka miodowa z indyka (60g) Dymna pieczona z ziołami (50g) Roszponka (10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa bez groszku (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Mandarynka (1szt.)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jabłko gotowana (1szt.)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150ml) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2465kcal B: 103g T: 72g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 362g, cukry: 49g Błonnik: 25g Sól: 4,32g	E: 2395kcal B: 90g T: 65g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 378g, cukry: 51g Błonnik: 26g Sól: 4,61g	E: 2382kcal B: 92g T: 66g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 369g, cukry: 55g Błonnik: 22g Sól: 5,04g	E: 2318 kcal B: 96 g T: 61 g, w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 396 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 28 g Sól: 4,84 g	E: 2231 kcal B: 99 g T: 47 g, w tym kw. tł nasycone: 116 g W: 385 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 28 g Sól: 5,16 g	E: 2172 kcal B: 94 g T: 63 g, w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2347 kcal B: 98 g T: 56 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 334 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 24 g Sól: 4,19 g

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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b>  Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany naturalny (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka królewicka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pasta twarogowa (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku 05% (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%t. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na mleku 0,5% (350g) <b>(MLE)</b> Buka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II ŚN.	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Kalafiorowa z ziemniakami (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Pulpet z indyka (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi i jabłka drobno starta (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morskuszka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
POD W.	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dynia pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Dynia pieczona z ziołami (50g) Roszponka (10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Sałatka jarzynowa bez groszku (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Banan (1/2szt.)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t. (10g) <b>(MLE)</b> Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jabłko gotowane (1szt.)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150ml) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2299kcal B: 102g T:56g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:356g, cukry: 63g Błonnik: 23g Sól: 3,8g	E: 2334kcal B: 90g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 378g, cukry:64g Błonnik: 26g Sól: 4,65g	E: 2229kcal B: 90g T: 52g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 364g, cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 5,07g	E: 2218 kcal B: 96 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 396 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 28 g	E: 2183 kcal B: 99 g T: 47 g , w tym kw. tł nasycone: 16 g W: 385 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 28 g	E: 2172 kcal B: 94 g T: 63 g , w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g	E: 2347 kcal B: 98 g T: 56 g , w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 334 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 24 g

			Sól: 4,84 g	Sól: 5,16 g	Sól: 6,1 g	Sól: 4,19 g
--	--	--	-------------	-------------	------------	-------------

**II ŚNIADANIE I PODWIECZOREK TYLKO DLA DIET ŁATWOSTRAWNYCH Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU W CHOROBAH 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 NISKOCHOLESTEROLOWA

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 0,5% (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> Wędlina śn. dr. (60g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku 0,5% (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 biały (70g) <b>(MLE)</b>  Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, 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 wieprzowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pasta twarogowa z papryką oliwą (70g) <b>(MLE, SEL)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku 0,5% (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywa pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350g) <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> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na mleku 0,5% (350g) <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> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Sałata (liść) Orzechy włoskie (10g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku 0,5% (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 jajeczna z białek jaj ze szczypiorkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Kalafiorowa z ziemniakami (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olią (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa (130g) Ryż biały (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Kotlet z białek jaj (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi z chrzanem, olejem i orzechami włoskimi (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, pomidorami i natką pietruszki z olejem (130g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	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 pomidorami i ziarnami słonecznika (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)  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 zielonego groszku z oliwą (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b>  Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (50g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Mandarynka (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> Sałatka z brokula got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150ml) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2350 kcal B: 98 g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W:346 g, cukry: 58g Błonnik: 34g Sól: 5,92g	E:2316 kcal B:98g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:374g, cukry: 61g Błonnik: 36g Sól: 5,95g	E: 2199kcal B: 88g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 31g Sól: 5,30g	E: 2450 kcal B: 89 g T: 65 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 396 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 31 g Sól: 4,64 g	E: 2272 kcal B: 96 g T: 41 g, w tym kw. tł nasycone: 13 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 30 g Sól: 5,4 g	E: 2156 kcal B: 91 g T: 56 g, w tym kw. tł nasycone: 15 g W: 331 g, w tym cukry: 58 g Błonnik: 39 g Sól: 5,9 g	E: 2241 kcal B: 86 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 337 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 27 g Sól: 4,1 g

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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	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> Serek homogenizowany naturalny (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pasta twarogowa (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone(1szt.) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Sałata (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Buka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II ŚN.	Banan (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (dojrzały) (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Zupa kabaczkowa z ziemniakami (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Pulpet z indyka (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi i jabłka drobno starta (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia) (150g) Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
PODW.	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) <b>(MLE)</b>  Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Roszponka (10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (10g) <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa (50g) Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa bez groszku (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Banan (1/2szt.)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t. (10g) <b>(MLE)</b> Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)

P.N.	Jabłko gotowane (1szt.)	Maślanka (200ml) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy (150ml) (MLE)
Energia	E: 2401kcal B: 101g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:355g, cukry: 67g Błonnik: 23g Sól: 3,8g	E: 2405kcal B: 90g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 378g, cukry: 65g Błonnik: 26g Sól: 4,67g	E:2435kcal B: 97g T: 65g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 380g, cukry:69g Błonnik: 23g Sól: 5,40g	E: 2398 kcal B: 86 g T: 69 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 387 g, w tym cukry: 61 g Błonnik: 25 g Sól: 4,84 g	E: 2383 kcal B: 92 g T: 63 g, w tym kw. tł nasycone: 26g W: 385 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 26 g Sól: 5,01 g	E: 2412 kcal B: 93 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 338 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 31 g Sól: 6,1 g	E: 2451 kcal B: 103 g T: 61 g, w tym kw. tł nasycone: 23 g W: 337 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 22 g Sól: 4,21 g

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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka królewiecka wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z papryką (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł.(15g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (80g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł.(15g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł. (15g) (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe niskostudzone (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (1/2szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Kapuśniak (400ml) (SEL)	Zupa jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (400ml) (MLE)	Kalaftorowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL)	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) (SEL)
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml) b/c	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (130g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml) b/c	Pulpet wieprzowy (90g) (GLU PSZ, JAJ)  Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron razowy (200g) (GLU ŻYT) Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, pomidorami i natką pietruszki z olejem (130g) Kompot wiśniowy (250ml)
Podwieczorek	Maślanka (200ml) (MLE)	Pieczyczo razowe (50g) Margaryna miękka 61%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Kefir (200ml) (MLE)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskostudzone (40g) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z zielonego groszku (60g) (MLE) Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka61% tł. (15g) (MLE) Paszтет drobiowy (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61% tł. (15g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61% tł. (15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ,	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z

	Herbata (250ml)	Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Salata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Ogórek kiszony (50g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	<b>(MLE)</b> Salata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	<b>(MLE)</b> Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Mandarynka (1szt.)  Herbata (250ml)	dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2048kcal B:86g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, cukry:45g Błonnik: 49g Sól: 4,45g	E:1946kcal B:89g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:269g, cukry: 51g Błonnik: 43g Sól: 5,9g	E:1957kcal B:88g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:278g, cukry: 50g Błonnik: 40g Sól: 5,16g	E: 2002 kcal B: 80 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 23 g W: 283 g, w tym cukry: 28 g Błonnik: 42 g Sól: 4,84 g	E: 2038kcal B: 86 g T: 60 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 268 g, w tym cukry: 47g Błonnik: 39 g Sól: 5,06 g	E: 1982 kcal B: 91 g T: 68 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 251 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 5,1 g	E: 1975 kcal B: 89 g T: 70 g, w tym kw. tł nasycone: 32 g W: 253 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,46 g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten: PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JEĆZ – 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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr.(60g)  Ogórek kiszony (100g) Salata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Półdzwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Salata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Salata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (80g) Papryka (50g) Salata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (80g) Papryka (50g) Salata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Szynkowa extra (60g) <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Wafle ryżowe (3szt.)	Mandarynka (1szt.)	Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Kalafiorowa z ziemniakami (niezabielana) (400ml) <b>(SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Szpinak gotowany (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Pulpet wieprzowy (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron razowy (200g) <b>(GLU ZYT)</b> Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(SEL)</b> Ziemniaki (200g) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ryż biały (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, pomidorami i natką pietruszki z olejem (130g) Kompot wiśniowy (250ml)



			Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)				
Podwieczorek	Sałatka warzywna ze słonecznikiem (150g)	Pieczywo razowe (50g) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Puree z brokuła (150g)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskostężone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Pasta z zielonego groszku (60g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasztet drobiowy (60g) <b>(JAJ, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Mandarynka (1szt.)  Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Sałatka z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml)
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt)	Kiwi (1szt.)	Sok pomidorowy (200ml)	Wafle ryżowe (3szt.)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Banan (1/2szt.)
Energia	E:2048kcal B:86g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, cukry: 48g Błonnik: 49g Sól: 4,45g	E:1946kcal B:89g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:269g, cukry: 46g Błonnik: 43g Sól: 5,9g	E:1957kcal B:88g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:278g, cukry: 47g Błonnik: 40g Sól: 5,16g	E: 2450 kcal B: 89 g T: 65 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 396 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 31 g Sól: 4,84 g	E: 2272 kcal B: 99 g T: 49 g, w tym kw. tł nasycone: 15 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 30 g Sól: 5,16 g	E: 2172 kcal B: 94 g T: 63 g, w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2264 kcal B: 99 g T: 73 g, w tym kw. tł nasycone: 31 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,19 g

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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b>  Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka wieprzowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pasta twarogowa z papryką i oliwą (70g) <b>(MLE, SEL)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)

II śniadanie	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Klopsik wieprzowy duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (130g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ryż biały (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Kotlet z jaj (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, pomidorami i natką pietruszki z olejem (130g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)  Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Mandarynka (1szt.)  Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Sałata z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>
Energia	E:1551kcal B:58g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:236g, w tym cukry: 43g Błonnik:31g Sól: 4,56g	E:1486kcal B:69g T:43g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:239g, w tym cukry: 36g Błonnik:41g Sól: 4,17g	E:1581kcal B:73g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:260g, w tym cukry: 41g Błonnik:28g Sól:3,85g	E: 1761 kcal B: 67 g T: 46 g, w tym kw. tł nasycone: 16 g W: 258 g, w tym cukry: 39 g Błonnik: 31 g Sól: 4,84 g	E: 1698 kcal B:76 g T: 49 g, w tym kw. tł nasycone: 15 g W: 241 g, w tym cukry: 38 g Błonnik: 30 g Sól: 4,16 g	E: 1518 kcal B: 71 g T: 41 g, w tym kw. tł nasycone: 14 g W: 268 g, w tym cukry: 46 g Błonnik: 39 g Sól: 3,9 g	E: 1604 kcal B: 67g T: 45 g, w tym kw. tł nasycone: 13 g W: 245 g, w tym cukry: 37 g Błonnik: 31 g Sól: 4,19 g

ALERGENY: GLU – zboża zawierające gluten; PSZ – pszenica, ŻYT – żyto, JEŹZ – 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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (80g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b>  Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany naturalny (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka królewicka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pasta twarogowa (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku 05% (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (80g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na mleku 0,5% (350g) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (50g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko przetarte (1szt.) Herbata (250ml)
II śn.	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (dojrzały) (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Kalafiorowa z ziemniakami (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (100g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy gotowany (170g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Pulpet z indyka (120g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi i jabłka drobno starta (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (100/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (100/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
PODW.	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (80g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (80g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (15g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (80g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Roszponka (10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (15g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t. (15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa bez groszku (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Mandarynka (1szt.)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
p.N.	Jabłko gotowane (1szt.)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150ml) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2472kcal B: 121g T:82g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W:362g, cukry: 64g Błonnik: 25g Sól: 4,51g	E: 2551kcal B: 103g T:76g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 378g, cukry: 63g Błonnik: 26g Sól: 4,84g	E:2506kcal B: 113g T: 75g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 357g, cukry: 59g Błonnik: 21g Sól: 4,91g	E: 2550 kcal B: 104 g T: 74 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 387 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 18 g Sól: 4,90 g	E: 2289 kcal B: 118 g T: 63 g, w tym kw. tł nasycone: 23 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 28 g Sól: 5,16 g	E: 2261 kcal B: 107 g T: 68 g, w tym kw. tł nasycone: 19g W: 365 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 29 g Sól: 6,1 g	E: 2367 kcal B: 118 g T: 71 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 21 g Sól: 4,29 g

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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr. (60g) Ćwikła z jabłkiem (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) Połędwica drobiowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym (350g) ( <b>GLU ŻYT</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (80g) Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350g) ( <b>GLU OWS</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (350g) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Szynkowa extra (60g) (GLU, SOJ, MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem ( <b>SEL</b> ) (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym (350ml) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(100g) ( <b>JAJ, GOR</b> ) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa grysikowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa ziemniaczana (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa jarzynowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Kalafiorowa z ziemniakami (niezabielana) (400ml) ( <b>SEL</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) ( <b>SEL</b> )
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szpinak gotowany (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Pulpet wieprzowy (90g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )  Sos koperkowy (70g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Łazanki z mięsem wp. i kapustą (300g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż biały (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, pomidorami i natką pietruszki z olejem (130g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z zielonego groszku (60g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Paszтет drobiowy (60g) ( <b>JAJ, GLU PSZ, SEL</b> ) Ogórek kiszony (50g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Mandarynka (1szt.)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Sałata z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml)
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Wafle ryżowe (3szt)	Kiwi (1szt.)	Sok pomidorowy (200ml)	Wafle ryżowe (3szt.)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Banan (1/2szt.)
Energia	E: 2501kcal B: 96g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:387g, cukry: 62g Błonnik: 29g Sól: 4,04g	E: 2257kcal B: 79g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 362g, cukry: 60g Błonnik: 26g Sól: 4,3g	E:2244kcal B: 81g T: 62g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 369g, cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 4,73g	E: 2348 kcal B: 86 g T: 65 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 387 g, w tym cukry: 55 g Błonnik: 29 g Sól: 4,06 g	E: 2242 kcal B: 81 g T: 56 g, w tym kw. tł nasycone: 17 g W: 372 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 4,87 g	E: 2172 kcal B: 94 g T: 63 g, w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2264 kcal B: 99 g T: 73 g, w tym kw. tł nasycone: 31 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,19 g

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

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK	16.01 WTOREK	17.01 ŚRODA	18.01 CZWARTEK	19.01 PIĄTEK
Śniadanie	Kasza jaglana 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> Paszтет z cukinii (80g) <b>(SEL)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata z sosem vinegret (50g) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z papryką (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, 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 papryką (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywa pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (80g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350g) <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 topiony (50g) <b>(MLE)</b> Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na mleku (350g) <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> Serek grani (100g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe 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 jajeczna ze szczypiorkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Rozspanka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Kalafiorowa z ziemniakami (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Kotlet sojowy duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Burger warzywny (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (130g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (200ml)	Kotlet z jaj (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)	Łazanki z kapustą (300g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)</b> Cukinia duszona z oliwą (130g) Kompot wiśniowy (250ml)	Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami (300g) Buraczki gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g)  Surówka wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, pomidorami i natką pietruszki z olejem (130g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	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 pomidorami (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)  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 zielonego groszku (80g) <b>(MLE)</b> Dyńia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)  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 pieczonego bakłażana (80g) Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Paszтет z dyni i kaszy jaglanej (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	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> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Mandarynka (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> Ser topiony (50g) <b>(MLE)</b> Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150ml) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2537kcal B:103g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:395g, cukry: 61g Błonnik: 38g Sól: 4,67g	E:2478kcal B:100g T:73g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W:374g, cukry: 64g Błonnik: 36g Sól: 6,05g	E: 2280kcal B: 88g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:361g, cukry: 59g Błonnik: 31g Sól: 5,36g	E: 2402 kcal B: 85 g T: 67 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 384 g, w tym cukry: 57 g Błonnik: 31 g Sól: 4,78 g	E: 2331 kcal B: 89 g T: 56 g, w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 394 g, w tym cukry: 53 g Błonnik: 30 g Sól: 5,26 g	E: 2227 kcal B: 95 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W: 365 g, w tym cukry: 51 g Błonnik: 35 g Sól: 5,36 g	E: 2278 kcal B: 75 g T: 68 g, w tym kw. tł nasycone: 19 g W: 335 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 5,57 g

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.