

DIETA PODSTAWOWA

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż 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> Wędlina śn. dr. (60g) Cwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) <b>(MLE)</b> 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> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(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> 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> 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> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet z jaj smażony (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Łazanki mięsem wp. i kapustą (300g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (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) Warzywa po grecku (150g) 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 (100g) 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 (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dymna 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 twarogowa z papryką i oliwą (100g) <b>(MLE, SEL)</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> Paszet drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Dymna 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> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml)	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) 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>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E:2292kcal B:102g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:351g, cukry: 58g Błonnik: 34g Sól: 5,92g	E:2415kcal B:98g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:374g, cukry: 61g Błonnik: 36g Sól: 5,95g	E: 2252kcal B: 88g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 31g Sól: 5,30g	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	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	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	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 ŁATWOSTRAWNA

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż 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) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b>  Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany naturalny (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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> Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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 (100g) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Buka 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.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(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 (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b>  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z jaj gotowany (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (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)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(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%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z oliwą (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Dyńia 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> Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa bez groszku (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) 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>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, 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

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku 0,5% tt.(350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tt.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. dr. (60g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tt. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% tt. (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b>  Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tt.(10g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany naturalny (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tt. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Zacierka na mleku 0,5% tt. (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tt.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tt. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki żytnie na mleku 05% tt. (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tt.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tt. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% tt. (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tt. (10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tt. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki jaglane na mleku 0,5% tt. (350g) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tt.(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% tt. (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tt. (10g) <b>(MLE)</b> Margaryna miękka 61% tt. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tt. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II ŚN.	Banan (1 szt.)	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 marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(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 (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ.)</b>  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z białek jaj gotowany (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (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) Warzywa po grecku (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%tt.(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%tt.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlna śniadaniowa drobiowa (60g) Dynia pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tt.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z oliwą(100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tt. (10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) <b>(MLE)</b> Dynia pieczona z ziołami (50g) Roszponka (10g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tt. (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% tt. (10g) <b>(MLE)</b> Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa bez groszku (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tt. (10g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. dr. (60g) Sałatka z brokuta got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N	Jabłko gotowane (1szt.)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, 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 Sól: 4,84 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 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

**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 NISKOCHOLESTEROLOWA

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku 0,5%tł. (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) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5%tł. (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) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Zacierka na mleku 0,5%tł. (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> Poledwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki żytnie na mleku 0,5%tł. (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 (100g) 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%tł. (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.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki jaglane na mleku 0,5%tł. (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% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku 0,5%tł. (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.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(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> Surówka z kapusty czerwonej z oliwą (150g) Kasza gryczana (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa (170g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z białek jaj gotowany (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (170g)  Orzechy włoskie (10g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż brązowy (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (150g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) 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 (100g)  Ziarna słonecznika (10g) 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) Dyńa 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 twarogowa z papryką oliwą (100g) <b>(MLE, SEL)</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 miodowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (50g) Dyńa 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> Poledwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml)	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) 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>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E:2350 kcal B: 98 g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W:346 g, cukry: 58g Błonnik: 38g Sól: 5,92g	E:2316 kcal B:98g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:374g, cukry: 61g Błonnik: 39g Sól: 5,95g	E: 2199kcal B: 88g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 41g 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: 40 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: 38 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: 37 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 BOGATORESZTKOWA

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Ogórek kiszony (100g) 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) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)	Płatki żytnie na mleku (350g) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł.(10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)	Płatki owsiane na mleku (350g) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)	Płatki jaglane na mleku (350g) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł.(10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61% tł. (10g) (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)  Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (150g) Kasza gryczana (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)  Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (170g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Zupa ogórkowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)  Kotlet z jaj zmażony (90g) (GLU PSZ, JAJ)  Sos koperkowy (70g) (MLE) Buraczki gotowane (170g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)  Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron razowy (200g) (GLU ŻYT) Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Zupa z soczewicy (400ml) (MLE)  Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)  Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (150g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) (SEL)  Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)  Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z zielonego groszku (60g) (MLE) Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka61% tł. (10g) (MLE) Paszтет drobiowy (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (50g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61% tł. (10g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61% tł. (10g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ)  Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Maślanka (200ml) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E:2159kcal B:86g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:308g, cukry:54g Błonnik: 38g Sól: 4,45g	E:2384kcal B:116g T:76g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:335g, cukry: 51g Błonnik: 50g Sól: 5,9g	E:2100kcal B:84g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 316g, cukry: 52g Błonnik: 39g Sól: 5,16g	E: 2390 kcal B: 92 g T: 71 g, w tym kw. tł nasycone: 23g W: 346 g, w tym cukry: 38 g Błonnik: 48 g Sól: 4,84 g	E: 2085kcal B: 90 g T: 44 g, w tym kw. tł nasycone: 15g W: 355 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 45g Sól: 5,06 g	E: 2139kcal B: 88 g T: 51 g, w tym kw. tł nasycone: 16g W: 353 g, w tym cukry: 42 g Błonnik: 42 g Sól: 5,1 g	E: 2125 kcal B: 101 g T: 65 g, w tym kw. tł nasycone: 32 g W: 305 g, w tym cukry: 40 g Błonnik: 37 g Sól: 4,46 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

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż 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) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(15g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany naturalny (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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 (100g) Sałata (liść) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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 (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.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
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) (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(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 (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ.)</b>  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z jaj gotowany (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (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)
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> Pasta twarogowa z oliwą (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> 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> Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t. (10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) 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>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
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

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. dr. (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopočka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(15g) <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>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II śniadanie	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet z jaj gotowany (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Ogórek kiszony (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron razowy (200g) (GLU ŻYT) Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż brązowy (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
Podwieczorek	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Pieczyczo razowe (50g) Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Wędlna śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)  Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) <b>(MLE)</b>  Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka61% tł. (15g) <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 (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61% tł. (15g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61% tł. (15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopočka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. dr. (60g) Sałata z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazylowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kiwi (1szt.)
Energia	E:2148kcal B:86g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, cukry:45g Błonnik: 49g Sól: 4,45g	E:2356kcal B:89g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:269g, cukry: 51g Błonnik: 43g Sól: 5,9g	E:2196kcal B:88g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:278g, cukry: 50g Błonnik: 40g Sól: 5,16g	E: 2289 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: 2163kcal 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: 2139 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: 2125 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, JĘCZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW ELIMINACYJNA BIAŁKA MLEKA

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr.(60g)  Ogórek kiszony (100g)  Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b>  Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (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)	Pieczywo 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)	Sok pomidorowy (200ml)	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 ogórkowa (niezabielana) (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (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 (150g) Kasza gryczana (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z jaj gotowany (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ogórek kiszony (100g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron razowy (200g) <b>(GLU ZYT)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ryż brązowy (200g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
Podwieczorek	Sałatka warzywna ze słonecznikiem (150g)	Pieczywo razowe (50g) Masło roślinne (5g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) 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 (100g) 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) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (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)	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> Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml)
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Koktajl banan z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Sok pomidorowy (200ml)	Wafle ryżowe (3szt.)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Koktajl kiwi z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>
Energia	E:2048kcal B:89g 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

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%t.(250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b>  Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%t.(250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%t.(250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%t.(250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%t.(250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <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%t.(250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%t.(250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
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	Zupa pieczarkowa z makaronem (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (250ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (250ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) <b>(SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (250ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (150g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (150g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z jaj gotowany (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g)  Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (150g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (150g)  Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej (130g)  Kompot truskawkowy (250ml)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (150g) Warzywa po grecku (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)  Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) <b>(MLE, SEL)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% t.(10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%t.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) 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>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Kiwi (1szt.)
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, 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

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (80g)  Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b>  Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany naturalny (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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> Połędwica sopocka (80g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) 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. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (80g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(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 (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. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Jabłko przetarte (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II śn.	Banan (1 szt.)	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 (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(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 (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b>  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy gotowany (170g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z jaj gotowany (120g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (170g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (100/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (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 (140g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (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%tł.(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%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (80g) Dynia pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa i oliwa (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść)  Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka61% tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (80g) Dynia pieczona z ziołami (50g) Roszponka (10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł. (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% tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa bez groszku (100g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) 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>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, 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

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż 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) Połędwica sopocka (60g) ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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 (100g) 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 ogórkowa (niezabielana) (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (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 (150g) Kasza gryczana (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z jaj gotowany (90g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Buraczki gotowane (150g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Łazanki z mięsem wp. i kapustą (300g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot wiśniowy (250ml) Banana (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (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 morskuszka gotowany na parze (120g) ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot wiśniowy (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) 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) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) 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> ) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml)
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Koktajl banan z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Wafle ryżowe (3szt.)	Sok pomidorowy (200ml)	Wafle ryżowe (3szt.)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Koktajl kiwi z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )
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 laktosą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA WEGETARIAŃSKA

	27.01 SOBOTA	28.01 NIEDZIELA	29.01 PONIEDZIAŁEK	30.01 WTOREK	31.01 ŚRODA	01.02. CZWARTEK	02.02. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż 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) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b>  Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Ser żółty (50g) Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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 z pieczonego bakłażana (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61% tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	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> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) <b>(SEL)</b>
	Kotlet sojowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Burger warzywny (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g)  Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet z jaj smażony (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>  Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g)  Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Łazanki z kapustą (300g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)</b> Kompot wiśniowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami (300g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz z tofu i włoszczyzny 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 morskiczka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) 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 (100g) 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> Dynia 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 twarogowa z papryką i oliwą (100g) <b>(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> Paszтет z dyni i kaszy jaglanej (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Dynia 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> 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>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, 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.