

DIETA PODSTAWOWA

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK
Śniadanie	<p>Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE)</p> <p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE)</p> <p>Sałata (liść) Dżem trusk (50g)</p> <p>Mandarynka (1szt.) Herbata (250ml)</p>	<p>Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (70g) (MLE, SEL) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)</p>
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>
	<p>Klopsik wieprzowy duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (130g) (GLU PSZ, MLE) Ryz biały (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Kotlet z jaj (90g) (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z zielonego groszku (60g) (MLE) Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść)</p> <p>Pomidor (50g) Herbata (250ml)</p>
P.N.	<p>Biszkopty (50g) (GLU PSZ)</p>	<p>Maślanka (200ml) (MLE)</p>	<p>Kefir naturalny (200ml) (MLE)</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>

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
Śniadanie	Kasza jagłana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek homogenizowany naturalny (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka królewiecka (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry)(50g) Herbata (250ml)
P.N.	Biszkopty (50g) (GLU PSZ)	Maślanka (200ml) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)
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

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
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek homogenizowany naturalny (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku 0,5% (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewicka (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)
II ŚN.	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Mus z jabłek (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)
PODW.	Maślanka (200ml) (MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ)	Kisiel z jabłkiem (150g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Biszkopty (50g) (GLU PSZ)	Maślanka (200ml) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)
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

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 NISKOCHOLESTEROLEWA

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK
Śniadanie	<p>Kasza jagłana na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) (GLU OWS, MLE)</p> <p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE)</p> <p>Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) Herbata (250ml)</p>	<p>Zacierka na mleku 0,5% (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z papryką oliwą (70g) (MLE, SEL) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)</p>
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>
	<p>Klopsik z indyka duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olią (130g) Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa (130g) Ryż biały (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Kotlet z białek jaj (90g) (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi z chrzanem, olejem i orzechami włoskimi (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami i ziarnami słonecznika (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z zielonego groszku z oliwą (60g) (MLE) Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść)</p> <p>Pomidor (50g) Herbata (250ml)</p>
P.N.	<p>Sok pomidorowy (200ml)</p>	<p>Maślanka (200ml) (MLE)</p>	<p>Kefir naturalny (200ml) (MLE)</p>
Energia	<p>E:2350 kcal B: 98 g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W:346 g, cukry: 58g Błonnik: 34g Sól: 5,92g</p>	<p>E:2316 kcal B:98g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:374g, cukry: 61g Błonnik: 36g Sól: 5,95g</p>	<p>E: 2199kcal B: 88g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 31g Sól: 5,30g</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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek homogenizowany naturalny (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka królewiecka (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone(1szt.) Herbata (250ml)
II ŚN.	Banan (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) (MLE)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (70g) (MLE) Cukienka gotowana 130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)
PODW.	Maślanka (200ml) (MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ)	Kisiel z jabłkiem (150g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńia pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Biszkopty (50g) (GLU PSZ)	Maślanka (200ml) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (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

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
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Mandarynka (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka królewicka wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z papryką (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Mandarynka (1szt)	Jabłko (1szt)	Maślanka (200ml) (MLE)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Kapuśniak (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) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml) b/c
Podwieczorek	Sałatka warzywna ze słonecznikiem (150g)	Pieczyczo razowe (50g) Margaryna miękka 61%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z zielonego groszku (60g) (MLE) Wędlina śn. drob.(30g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Maślanka (200ml) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)
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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW ELIMINACYJNA BIAŁKA MLEKA

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr.(60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Mandarynka (1szt)	Jabłko (1szt)	Wafle ryżowe (3szt.)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) 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) (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (70g) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)
Podwieczorek	Sałatka warzywna ze słonecznikiem (150g)	Pieczywo razowe (50g) Margaryna miękka 61%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z zielonego groszku (60g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopočka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt)	Kiwi (1szt.)
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

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
Śniadanie	<p>Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE)</p> <p>Sałata (liść) Dżem trusk (50g)</p> <p>Mandarynka (1szt.) Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szyńka królewiecka wieprzowa (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (70g) (MLE, SEL) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)</p>
II śniadanie	Mandarynka (1szt)	Jabłko (1szt)	Wafle ryżowe (3szt.)
Obiad	<p>Klopsik wieprzowy duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (130g) (GLU PSZ, MLE) Ryż biały (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Kotlet z jaj (90g) (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>
Kolacja	<p>Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z zielonego groszku (60g) (MLE) Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść)</p> <p>Pomidor (50g) Herbata (250ml)</p>
P.N.	Biszkopty (50g) (GLU PSZ)	Maślanka (200ml) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)
Energia	<p>E:1551kcal B:58g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:236g, w tym cukry: 43g Błonnik:31g Sól: 4,56g</p>	<p>E:1486kcal B:69g T:43g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:239g, w tym cukry: 36g Błonnik:41g Sól: 4,17g</p>	<p>E:1581kcal B:73g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W:260g, w tym cukry: 41g Błonnik:28g Sól:3,85g</p>

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 BOGATOBIAŁKOWA

	13.01 SOBOTA	14.01 NIEDZIELA	15.01 PONIEDZIAŁEK
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek homogenizowany naturalny (50g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) Herbata (250ml)	Zacierka na mleku 0,5% (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka królowiecka (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta twarogowa (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Herbata (250ml)
II śn.	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Mus z jabłek (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)
PODW.	Maślanka (200ml) (MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ)	Kisiel z jabłkiem (150g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńia pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)
p.N.	Biszkopty (50g) (GLU PSZ)	Maślanka (200ml) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)
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

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
Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr. (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Dżem trusk (50g) Mandarynka (1szt.) Herbata (250ml)	Zacierka na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) 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) (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (70g) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z zielonego groszku (60g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Banan (1szt.)	Wafle ryżowe (3szt)	Kiwi (1szt.)
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

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
Śniadanie	<p>Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Paszтет z cukinii (80g) (SEL) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata z sosem vinegret (50g) Herbata (250ml)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Sałata (liść) Dżem trusk (50g) Mandarynka (1szt.) Herbata (250ml)</p>	<p>Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)</p>
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)</p>
	<p>Kotlet sojowy duszony w sosie pieczeniowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Burger warzywny (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (130g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>	<p>Kotlet z jaj (90g) (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy (70g) (MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (200ml)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (80g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z zielonego groszku (80g) (MLE) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ)</p> <p>Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z pieczonego bakłażana (80g) Sałata (liść)</p> <p>Pomidor (50g) Herbata (250ml)</p>
P.N.	<p>Biszkopty (50g) (GLU PSZ)</p>	<p>Maślanka (200ml) (MLE)</p>	<p>Kefir naturalny (200ml) (MLE)</p>
Energia	<p>E:2537kcal B:103g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:395g, cukry: 61g Błonnik: 38g Sól: 4,67g</p>	<p>E:2478kcal B:100g T:73g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W:374g, cukry: 64g Błonnik: 36g Sól: 6,05g</p>	<p>E: 2280kcal B: 88g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:361g, cukry: 59g Błonnik: 31g Sól: 5,36g</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

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