

DIETA PODSTAWOWA

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW ELIMINACYJNA BIAŁKA MLEKA

	06.01 SOBOTA	07.01 NIEDZIELA	08.01 PONIEDZIAŁEK	09.01 WTOREK	10.01 ŚRODA	11.01 CZWARTEK	12.01 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi (100g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica sopočka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cukinia plastry (50g) Pesto z pomidorów (15g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) (SEL)	Kanapka z wędliną, sałatą i szczypiorkiem (1szt.) (GLU PSZ)	Gruszka (1szt.)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Jabłko (1szt.)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (400ml) (SEL)	Brokułowa z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ) Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet gotowany w sosie własnym (70g/80g) (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty (200g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (150g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Surówka warzywna z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Podwieczorek	Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym (1szt) (GLU PSZ)	Kanapka z pastą z zielonego groszku i papryką (1szt) (GLU PSZ)	Jabłko (1szt.)	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) (SEL)	Kiwi (1szt.)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym (1szt) (GLU PSZ)
Kolacja	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet złocisty drob. (60g) (SOJ) Sałata (liść) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (80g) (RYB, SEL) Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Dip z papryki (SEL) (20g) Rukola (10g) Herbata (250ml)	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Galaretką drobiowa z warzywami (130g) (SEL) Pomidor (50g) Banan (1szt.) Herbata (250ml))	Pieczyno razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (70g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (50g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Kiwi (1szt.)	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Sok owocowo – warzywny (200ml)	Kisiel (150g)
Energia	E:2025kcal B:76g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:317g Błonnik: 43g Sól: 6,48g	E:1983kcal B:84g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:316g Błonnik: 54g Sól: 5,32g	E:2017kcal B:82g T:56g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:315g Błonnik: 39g Sól: 4,80g	E:2032kcal B:69g T:76g, w tym kw. tł. nasycone: 15,93g W:292g Błonnik: 51g Sól: 5,89g	E:2011kcal B:80g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:276g Błonnik: 41g Sól: 3,79g	E:1951kcal B:76g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:276g Błonnik:41g Sól: 4,27g	E:2002kcal B:70g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 311g Błonnik: 45g Sól: 6,41g

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

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

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

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

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

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

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

DIETA WEGETARIAŃSKA

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

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

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