

DIETA PODSTAWOWA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	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> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, 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 śniadaniowa drob. (30g) Ser topiony (30g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	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> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jaglana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor (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> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza manna na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, 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 miodowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana 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 twarogowa z warz. piecz. (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dyńa z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet schabowy wp. smażony (100g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczęczy rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczyk smażony (80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Polędwica soppocka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałatka z ogórka kisz. I pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek fromage (80g) <b>(MLE)</b> Papryka (50g) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Galaretka drobiowa z warzywami (150g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) 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 jaj ze szczypiorkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2390 kcal B: 90 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 32g Sól: 6,2g	E:2206 kcal B: 95 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 33g Sól: 5,6g	E: 2438 kcal B: 96 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 31g Sól: 4,9 g	E: 2368 kcal B: 99 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 32g Sól: 4,7g	E: 2273 kcal B: 89 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 342 g, w tym cukry: 20g Błonnik: 28g Sól: 6,1g	E:2237 kcal B: 98 g T: 57 g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 34g Sól: 4,6g	E: 2184 kcal B: 82 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 343 g, w tym cukry: 66g Błonnik: 35g Sól: 5,9g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml)( <b>GLU ŻYT, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indyka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) ( <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) ( <b>MLE</b> ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Ryż na mleku (350ml) ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza jaglana na mleku (350ml) ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Szynka królewiecka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor (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%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Jajo gotowane (1szt.) ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza manna na mleku (350ml) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica miodowa drob (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jabiko gotowane (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) ( <b>MLE</b> ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> )
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) ( <b>SEL</b> )	Rosół z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa ziemniaczana (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Brokułowa z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) ( <b>MLE, SEL</b> )	Jarzynowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) ( <b>SEL</b> )
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna (200g) ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) ( <b>RYB</b> ) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprz (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Filet złocisty drob. (30g) ( <b>SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1/2szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty (40g) ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa (30g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor (50g) Jabiko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany (80g) ( <b>MLE</b> ) Sałata (liść) Dynia pieczona (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) ( <b>SEL</b> ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem (70g) ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła got. Z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt nat. (150g) ( <b>MLE</b> )	Chałka (30g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Serek homogenizowany nat. (150g) ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe (40g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny (150g) ( <b>MLE</b> )	Serek homog. z owocami (150g) ( <b>MLE</b> )
Energia	E: 2457 kcal B:96g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 388g, w tym cukry: 68g Błonnik: 22g Sól: 6,26g	E:2247 kcal B:97g T:71 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:321g, w tym cukry: 43g Błonnik: 28g Sól: 5,37g	E: 2363 kcal B:97g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:373g, w tym cukry: 45g Błonnik:23g Sól: 4,86g	E: 2392 kcal B: 110g T:79g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 4,32g	E: 2297 kcal B:90g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 351g, w tym cukry: 20g Błonnik: 20g Sól: 5,83g	E: 2362 kcal B: 99g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,12g	E:2308 kcal B: 84g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 352g, w tym cukry: 66g Błonnik: 26g Sól: 6,25g

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi drobno starta (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor b/skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Białko jaja gotowanego (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza manna na mleku 0,5% (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Jabłko gotowane (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku 0,5% (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>
II	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel (150g)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłęk (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dyńia z marchwią duszona (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z olejem drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna drobnoziarnista (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki wiórki z natką i olejem(150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODW.	Mus owocowy (100g)	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (bez skóry) (50g)	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Banan (1szt.)	Budyń (150g) <b>(MLE)</b>	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (bez skóry) (50g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka wieprzowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Dyńia pieczona (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z białek jaj z koperkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata z brokuła got. z marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2421kcal B: 96g T: 58g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 389g, w tym cukry: Błonnik: 22g Sól: 6,42g	E: 2211kcal B: 97g T: 53g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 321g, w tym cukry: Błonnik: 28g Sól: 5,65g	E: 2429kcal B: 97g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 374g, w tym cukry: Błonnik: 22g Sól: 5,43g	E: 2386kcal B: 101g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 344g, w tym cukry: Błonnik: 24g Sól: 6,15g	E: 2361kcal B: 90g T: 60g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 352g, w tym cukry: Błonnik: 20g Sól: 5,89g	E: 2329kcal B: 102g T: 50g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 361g, w tym cukry: Błonnik: 26g Sól: 4,09g	E: 2288kcal B: 84g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 351g, w tym cukry: Błonnik: 26g Sól: 6,87g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jaglana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor b/skóry (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> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza manna na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica miodowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Jabłko gotowane (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (bez skóry)(50g) Jabłko gotowane(1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>
II ŚN.	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel (150g)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z olejem drobnio starta (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
PODW.	Mus owocowy (150g)	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Połędwica miodowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (bez skóry) (50g)	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Banan (1szt)	Budyń (150g) <b>(MLE)</b>	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Połędwica miodowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (bez skóry) (50g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka wieprzowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Dynia pieczona (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z jaj z koperkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. Z marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2419kcal B:96g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 389g, w tym cukry: Błonnik: 20g Sól: 6,42g	E: 2210kcal B: 97g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:321g, w tym cukry: Błonnik: 26g Sól: 5,65g	E: 2421kcal B:97g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:374g, w tym cukry: Błonnik:18g Sól: 5,43g	E: 2384kcal B: 101g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:344g, w tym cukry: Błonnik: 21g Sól: 6,15g	E: 2359kcal B:90g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 352g, w tym cukry: Błonnik: 18g Sól: 5,89g	E: 2327kcal B: 102g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 361g, w tym cukry: Błonnik: 26g Sól: 4,09g	E:2285kcal B: 84g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 351g, w tym cukry: Błonnik: 24g Sól: 6,87g

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

DIETA NISKOCHOLESTEROLEWA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z oliwą (100g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,5%tł.(350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jaglana na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka królewiecka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku tł. (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Białko jaja gotowanego (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza manna na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z Ryżem parabolicznym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Brokuły gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dyńa z marchwią duszona z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z kapusty z marchewką, orzechami włoskimi i olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Buraczki gotowane z oliwą (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe (250g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Orzechy włoskie (10g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka z warzyw korzeniowych z orzechami i oliwą (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałatka z ogórka kisz. I pomidora z oliwą (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banana (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek fromage (80g) <b>(MLE)</b> Papryka (50g) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Galaretki drobiowa z warzywami (150g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banana (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z białek jaj ze szczypiorkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jogurt nat. z otrębami i orzechami włoskimi (150g) <b>(MLE, GLU PSZ)</b>	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Jabłko (1szt.)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) <b>(MLE, GLU PSZ)</b>	Serek homogenizowany z owocami i orzechami włoskimi (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2411 kcal B: 90 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 44g Sól: 6,2g	E:2292 kcal B: 96 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 45g Sól: 5,6g	E: 2469 kcal B: 99 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 45g Sól: 4,9 g	E: 2392 kcal B: 99 g T: 76 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 48g Sól: 4,7g	E: 2281 kcal B: 89 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 342 g, w tym cukry: 20g Błonnik: 41g Sól: 6,1g	E:2242 kcal B:98 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 49g Sól: 4,6g	E: 2234 kcal B: 85 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 343 g, w tym cukry: 66g Błonnik: 44g Sól: 5,9g

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

DIETA BOGATORESZTKOWA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser topiony (30g) (MLE) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Poledwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (100g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa z marchwią duszona z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet schabowy wp. smażony (100g) (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty z marchewką i olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (170g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk smażony (80g) (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Poledwica sopocka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Poledwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (80g) (MLE) Papryka (50g) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (100g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jogurt nat. z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Jabłko (1szt.)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Serek homogenizowany z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2392 kcal B: 90 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 44g Sól: 6,2g	E:2208 kcal B: 95 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 48g Sól: 5,6g	E: 2441 kcal B: 96 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 42g Sól: 4,9 g	E: 2372 kcal B: 99 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 46g Sól: 4,7g	E: 2278 kcal B: 89 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 342 g, w tym cukry: 20g Błonnik: 39g Sól: 6,1g	E:2239 kcal B: 98 g T: 57 g, w tym kw. tł. nasycone: 15g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 48g Sól: 4,6g	E: 2181 kcal B: 82 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 343 g, w tym cukry: 66g Błonnik: 43g Sól: 5,9g

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) 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> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (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> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> 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> Szynka królewiecka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor (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> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plastry (50g) Pomidor z pomidorów (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> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</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 twarogowa z warz. piecz. (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>
II śniadanie	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) <b>(SEL)</b>	Pieczyczo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(5g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400g) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (80g/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Makaron pełnoziarnisty (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Podwieczorek	Pieczyczo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b>  Ser biały (30g ) <b>(MLE)</b>  Ogórek świeży (50g)	Pieczyczo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b>  Połędwica sopocka (30g)  Ogórek kiszony (50g)	Kiwi (1szt.)	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) <b>(SEL)</b>	Kiwi (1szt.)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Pieczyczo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b>  Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30g)  Ogórek kiszony (50g)
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałatka z ogórka kisz. I pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Ogórek kiszony (100g)  Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek fromage (80g) <b>(MLE)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Galaretka drobiowa z warzywami (150g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z jaj ze szczypiorkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny z otrębami psz. (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Jogurt nat.	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany nat.i (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2075kcal B:78g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:330g, w tym cukry: 39g Błonnik: 35g Sól: 6,48g	E:1951kcal B:82g T:51g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:282g, w tym cukry: 28g Błonnik: 35g Sól: 5,32g	E:2189kcal B:89g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:316g, w tym cukry: 39g Błonnik: 39g Sól: 4,80g	E:1991kcal B:81g T:73g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:289g, w tym cukry: 30g Błonnik: 40g Sól: 5,89g	E:1872kcal B:68g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:265g, w tym cukry: 29g Błonnik: 35g Sól: 3,79g	E:2191kcal B:78g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:242g, w tym cukry: 37g Błonnik:43g Sól: 4,27g	E:2114kcal B:79g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 326g, w tym cukry:40g Błonnik: 44g 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

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ) b/c</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drob. (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plasterki (50g) Pesto z pomidorów (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek kiszony (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) <b>(SEL)</b>	Pieczyczo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (5g) Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (2g)	Koktajl z banana i mleka fort. wapniem (200ml) b/c	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Jabłko (1szt.)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400g) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) <b>(SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ)</b> Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Makaron pełnoziarnisty (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany 80/700g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Podwieczorek	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ) b/c</b>	Pieczyczo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (5g) Połędwica sopocka (30g) Ogórek kiszony (50g)	Kiwi (1szt.)	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) <b>(SEL)</b>	Koktajl z kiwi i mleka fort. wapniem (200ml) b/c	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Pieczyczo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (5g) Połędwica sopocka (30g) Ogórek kiszony (50g)
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet złocisty drob. (60g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor bez skóry (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Hummus (80g) <b>(SOJ, SEL, GOR)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Galaretko drobiowa z warzywami (150g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml))	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. Z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem b/c(200ml) <b>(SOJ) b/c</b>	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Koktajl z banana i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200ml) <b>(SOJ) b/c</b>	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ) b/c</b>
Energia	E:2221kcal B:85g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:314g, w tym cukry: 35g Błonnik: 39g Sól: 6,48g	E:2102kcal B:91g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, w tym cukry: 28g Błonnik: 40g Sól: 5,32g	E:2408kcal B:98g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:317g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 4,80g	E:2089kcal B:97g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:305g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 5,89g	E:2025kcal B:84g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:300g, w tym cukry: 46g Błonnik: 38g Sól: 3,79g	E:2291kcal B:94g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:270g, w tym cukry: 53g Błonnik:48g Sól: 4,27g	E:2051kcal B:79g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W: 310g, w tym cukry: 47g Błonnik: 47g Sól: 6,41g

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



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Pieczyczo razowe (100g) (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)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warz. piecz. (70g) (MLE) Pomidor (50g) Jablko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)
II śniadanie	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) (SEL)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Połędwica sopočka (30g) Sałata (liść), Szczypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (250g) (SEL)	Rosół z makaronem (250ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (250ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem razowym (250ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (250ml) (MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) (SEL)
	Ryż brązowy (150g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80g/70g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Pułpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) Makaron pełnoziarnisty (150g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (150g) (GLU JĘCZ) Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej (130g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml) b/c
Kolacja	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka wieprz (30g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet złocisty drob. (30g) (SOJ) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Jablko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Serek fromage (80g) (MLE) Papryka (50g) Sałata (liść) (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (70g) (JAJ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (GLU PSZ, MLE)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany z owocami (150g) (MLE)
Energia	E:1774kcal B:71g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:274g, w tym cukry: 48g Błonnik:32g Sól: 4,56g	E:1785kcal B:75g T:51g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:243g, w tym cukry: 26g Błonnik:37g Sól: 4,18g	E:1708kcal B:76g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:247g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 3,32g	E:1689cal B:77g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 11g W:267g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 4,95g	E:1715kcal B:71g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:245g, w tym cukry: 44g Błonnik: 38g Sól: 5,05g	E:1691cal B:84g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W:269g, w tym cukry: 63g Błonnik: 48g Sól: 3,79g	E:1650kcal B:69g T:47g, w tym kw. tł. nasycone: 11g W:299g, w tym cukry: 57g Błonnik:47g Sól:6,15g

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

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Twarożek z koperkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jaglana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka królewicka (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor (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> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza manna na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica miód. drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z twarogu z piecz. warzywami (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>
II śn.	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(5g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść), Szczypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) <b>(MLE)</b>	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(5g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (bez skóry) (50g)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl z banana i mleka (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Dynia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ)</b> Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymiska wieprzowo - drobiowa (80/70g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Surówka z marchwi z olejem drobnostarta (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) <b>(RYB)</b> Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
P.O.D.W.	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(5g) <b>(MLE)</b> Szynka śniad. dr. (30g) Ogórek świeży (50g)	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> , Pomidor (bez skóry) (50g)	Galaretka owocowa (150g)	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(5g) <b>(MLE)</b> Połędwica miód. drob (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g)	Koktajl z kiwi i mleka (200ml)	Budyń (150g) <b>(MLE)</b>	Bułka wrocławska (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> , Pomidor (bez skóry) (50g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka wieprz (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Filet złocisty drob. (30g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka wieprzowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (80g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany (80g) <b>(MLE)</b> Dynia pieczona (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Galaretko drobiowa z warzywami (150g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z jaj z koperkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny z mussem owocowym (200g) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny z otrębami psz. (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Galaretko owocowa (150g)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E: 2458 kcal B:115g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 388g, w tym cukry: 68g Błonnik: 22g Sól: 6,26g	E:2242 kcal B:117g T:71 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:321g, w tym cukry: 43g Błonnik: 28g Sól: 5,37g	E: 2366 kcal B:114g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:373g, w tym cukry: 45g Błonnik:23g Sól: 4,86g	E: 2389 kcal B: 119g T:79g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 4,32g	E: 2292 kcal B:109g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 351g, w tym cukry: 20g Błonnik: 20g Sól: 5,83g	E: 2389 kcal B: 109g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,12g	E:2367 kcal B: 114g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 352g, w tym cukry: 66g Błonnik: 26g Sól: 6,25g

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

DIETA ELIMINACYJNA BIAŁKA MLEKA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym (350ml)( <b>GLU ŻYT, SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem i (100g) Herbata (250ml) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>GLU JĘCZ, SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drob. (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor (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) Jajo gotowane (1szt.) ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Herbata (250ml) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica miodowa drob (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Brokułowa z makaronem (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) ( <b>MLE, SEL</b> )	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pieczeń rzymska wieprzowo - drobiowa (80/70g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Makaron (200g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )  Kasza jęczmienna (200g) ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk gotowany na parze (80g) ( <b>RYB</b> ) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Filet złocisty drob. (60g) ( <b>SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Hummus (80g) ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka (50g) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Galaretką drobiowa z warzywami (150g) ( <b>SEL</b> ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (100g) ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Sok pomidorowy (200ml)	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200) ( <b>SOJ</b> )	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy (200ml)	Jabłko (1szt.)	Koktajl z banana i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )
Energia	E:2228kcal B:86g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:314g, w tym cukry: 35g Błonnik: 39g Sól: 6,48g	E:2108kcal B:91g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, w tym cukry: 28g Błonnik: 40g Sól: 5,32g	E:2418kcal B:98g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:317g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 4,80g	E:2067kcal B:97g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:305g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 5,89g	E:2086kcal B:84g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:300g, w tym cukry: 46g Błonnik: 38g Sól: 3,79g	E:2291kcal B:94g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:270g, w tym cukry: 53g Błonnik:48g Sól: 4,27g	E:2052kcal B:79g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W: 310g, w tym cukry: 47g Błonnik: 47g Sól: 6,41g

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

DIETA WEGETARIAŃSKA

	10.02. SOBOTA	11.02. NIEDZIELA	12.02. PONIEDZIAŁEK	13.02. WTOREK	14.02. ŚRODA	15.02. CZWARTEK	16.02. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku (350ml) <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 ciecierzycy z warzywami (80g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, 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> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	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> Hummus (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza jaglana na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pomidor (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> Jajo gotowane (1szt.) <b>(JAJ)</b> Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza manna na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, 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 ciecierzycy (80g) <b>(SEL)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>	Kasza kukurydziana 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 twarogowa z warz. piecz. (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b>
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) <b>(SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Brokułowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Jarzynowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Kompot z owoców leśnych (250ml)	Tofu w sosie szpinakowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b> Dyńia z marchwią duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet jajeczny (100g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Surówka z kapusty z marchewką i olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Kotlet sojowy (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Makaron (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Gulasz z tofu gotowany (150g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka z warzyw korzeniowych z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml)	Morszczuk smażony (80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (60g) <b>(MLE)</b> Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 71%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) <b>(RYB, SEL)</b> Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus (80g) <b>(SOJ, SEL, GOR)</b> Papryka (50g) Sałata (liść)(10g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Jajo gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Banan (1/2szt.) 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 jaj ze szczypiorkiem (100g) <b>(JAJ)</b> Sałatka z brokuła got. z kukurydzą i marchewką z olejem (100g) Herbata (250ml)
P.N.	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Serek homogenizowany nat. (150g) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany z owocami (150g) <b>(MLE)</b>
Energia	E:2392kcal B:81g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:391g, w tym cukry: 71g Błonnik: 31g Sól: 6,56g	E:2458kcal B:93g T:77g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:391g, w tym cukry: 44g Błonnik: 40g Sól: 5,99g	E:2527kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:414g, w tym cukry: 48g Błonnik: 36g Sól: 6,27g	E:2315kcal B:99g T:56g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:365g, w tym cukry: 65g Błonnik: 35g Sól: 5,33g	E:2490kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:367g, w tym cukry: 28g Błonnik: 32g Sól: 6,28g	E:2338kcal B:93g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:386g, w tym cukry: 61g Błonnik: 39g Sól: 4,41g	E:2276kcal B:76g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:373g, w tym cukry: 68g Błonnik: 38g Sól: 6,57g

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

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