

DIETA PODSTAWOWA

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE, SOJ)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne 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> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus 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> 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>	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> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makaron 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> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> Pączek z marmoladą (1szt.) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (250ml):(jagody, maliny, borówki, poziomki). Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka pieczone (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Zapiekanek ziemniaczany z ciecierzycą i z warzywami (250g) <b>(MLE, JAJ)</b> Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Kotlet mielony wp. (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem na ciepło (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż biały (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Kotlet z morszczuka pieczony (90g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasztecik drobiowo-wieprzowy z warzywami (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) <b>Herbata (250ml)</b>	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Ser żółty (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser topiony (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z 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> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory, cebula, oliwki, ser feta, oliwa) (100g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Biszkopty (5szt.) <b>(GLU PSZ)</b>
Energia	E: 2301 kcal B: 99 g T: 60 g, w tym kw. tł nasycone: 22g W: 303 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 30g Sól: 4,9g	E:2257 kcal B: 91 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 34g Sól: 5,1g	E: 2384 kcal B: 92 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 29g Sól: 4,7 g	E: 2309 kcal B: 87 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 35g Sól: 4,9g	E: 2267 kcal B: 91 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 31g Sól: 5,8g	E:2411 kcal B: 88 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 29g Sól: 4,8g	E: 2229 kcal B: 76 g T: 59 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 356 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 33g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE, SOJ)</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> Cukinia pieczona plastry (50g) Banan (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne na mleku (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> Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, 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>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makaron na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, 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> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry)(50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Banan (1/2 szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka gotowane (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Udko z kurczaka gotowane (160g) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Pulpet wp. gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z morschuczka gotowany (80g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi drobno starta z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Dyńa pieczona (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek z koperkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser biały (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (100g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Biszkopty (5szt.) <b>(GLU PSZ)</b>
Energia	E: 2302 kcal B: 95g T: 59g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 306g, w tym cukry: 53g Błonnik: 24g Sól: 4,6g	E: 2249 kcal B: 94g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 28g Sól: 5,3g	E: 2391 kcal B: 90g T: 66g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 351g, w tym cukry: 45g Błonnik: 21g Sól: 4,7g	E: 2299 kcal B: 96g T: 65g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 339g, w tym cukry: 56g Błonnik: 26g Sól: 4,9g	E: 2259 kcal B: 90g T: 65g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 329g, w tym cukry: 49g Błonnik: 24g Sól: 5,8g	E: 2371 kcal B: 86g T: 61g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 349g, w tym cukry: 59g Błonnik: 27g Sól: 4,7g	E: 2235 kcal B: 78g T: 54g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 354g, w tym cukry: 60g Błonnik: 26g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE, SOJ)</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> Cukinia pieczona plastry (50g) Banan (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne na mleku 0,5% tł. (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> Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU PSZ, 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 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makaron na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU PSZ, 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> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry)(50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa z białka jaja (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Banan (1/2 szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II ŚN.	Jabłko gotowane (1szt.)	Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (1szt.)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Jabłko gotowane (1szt.)
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka gotowane (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Udko z kurczaka gotowane (160g) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z morszczuka gotowany (80g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi drobno starta z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
PODW.	Sok marchwiowy (200ml)	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Bułka wrocławska (50g) Margaryna miękka 61%tł.( 5g) Wędlna śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Sok pomidorowy (200ml)	Sok marchwiowy (200ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Dyńa pieczona (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlna śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek z koperkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser biały (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)
Energia	E: 2401kcal B: 97g T: 59g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 389g, w tym cukry: Błonnik: 27g Sól: 6,8g	E: 2307kcal B: 98g T: 61g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 328g, w tym cukry: 47g Błonnik: 29g Sól: 5,4g	E: 2467kcal B: 96g T: 69g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 367g, w tym cukry: 51g Błonnik: 23g Sól: 4,8g	E: 2390kcal B: 101g T: 61g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 344g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 5,1g	E: 2367kcal B: 97g T: 69g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 354g, w tym cukry: 51g Błonnik: 23g Sól: 5,9g	E: 2409kcal B: 89g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 361g, w tym cukry: 56g Błonnik: 26g Sól: 4,4g	E: 2384kcal B: 83g T: 54g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 357g, w tym cukry: 65g Błonnik: 28g Sól: 5,1g

**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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE, SOJ)</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> Cukinia pieczona plastry (50g) Banana (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne na mleku (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> Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, 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>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makaron na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Margarina miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry)(50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Banana (1/2 szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II ŚN.	Jabłko gotowane (1szt.)	Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b>	Banana (1szt.)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Jabłko gotowane (1szt.)
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banana (1/2szt.)	Piersi z kurczaka gotowane (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Udka z kurczaka gotowane (160g) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z morszczuka gotowany (80g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi drobno starta z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
PODW.	Sok marchwiowy (200ml)	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Bułka wrocławska (50g) Margaryna miękka 61%tł.( 5g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Sok pomidorowy (200ml)	Sok marchwiowy (200ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Dyńka pieczona (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek z koperkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Ser biały (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Biszkopty (5szt.) <b>(GLU PSZ)</b>
Energia	E: 2401kcal B: 97g T: 59g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 389g, w tym cukry: Błonnik: 27g Sól: 6,8g	E: 2307kcal B: 98g T: 61g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 328g, w tym cukry: 47g Błonnik: 29g Sól: 5,4g	E: 2441kcal B: 94g T: 69g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 367g, w tym cukry: 51g Błonnik: 23g Sól: 4,8g	E: 2390kcal B: 101g T: 61g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 344g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 5,1g	E: 2367kcal B: 97g T: 69g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 354g, w tym cukry: 51g Błonnik: 23g Sól: 5,9g	E: 2409kcal B: 89g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 361g, w tym cukry: 56g Błonnik: 26g Sól: 4,4g	E: 2384kcal B: 83g T: 54g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 357g, w tym cukry: 65g Błonnik: 28g Sól: 5,1g

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

DIETA NISKOCHOLESTEROLOWA

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE, SOJ)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne na mleku 0,5% tł. (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> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. (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> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makaron na mleku 0,5% tł. (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> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa z białka jaja (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka gotowane (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Orzechy włoskie (10g) Kompot owocowy (250ml)	Zapiekanek ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami (250g) <b>(MLE, JAJ)</b> Szpinak duszony z oliwą (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło z oliwą (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z morskiczka gotowany (80g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi z olejem (150g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Ziarna słonecznika (10g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) 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> Twarożek z koperkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser biały (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Ziarna słonecznika (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> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)
Energia	E: 2308 kcal B: 99 g T: 60 g, w tym kw. tł nasycone: 20g W: 303 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 38g Sól: 4,9g	E:2239 kcal B: 91 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 41g Sól: 5,1g	E: 2371 kcal B: 93 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 39g Sól: 4,7 g	E: 2289 kcal B: 87 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 42g Sól: 4,9g	E: 2218 kcal B: 91 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 44g Sól: 5,8g	E:2407 kcal B: 88 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 36g Sól: 4,8g	E: 2221 kcal B: 76 g T: 52 g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 356 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 41g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SOJ)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, 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>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makaron na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, 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> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka pieczone (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (150g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Kompot owocowy (250ml)	Zapiekanek ziemniaczany z ciecierzycą i z warzywami (250g) <b>(MLE, JAJ)</b>  Szpinak duszony z sosem koperkowym (170g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Kotlet mielony wp. (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem na ciepło (170g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2szt.) Kompot owocowy (250ml)	Kotlet z morschuczka pieczony (90g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi z olejem (150g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowo-wieprzowy z warzywami (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlna śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica sopocka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Ser żółty (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser topiony (40g) <b>(MLE)</b> Połudwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połudwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory, cebula, oliwki, ser feta, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Biszkopty (5szt.) <b>(GLU PSZ)</b>
Energia	E: 2367 kcal B: 99 g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 303 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 38g Sól: 4,9g	E:2244 kcal B: 91 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 41g Sól: 5,1g	E: 2343 kcal B: 92 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 39g Sól: 4,7 g	E: 2304 kcal B: 87 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 42g Sól: 4,9g	E: 2289 kcal B: 91 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 44g Sól: 5,8g	E:2419 kcal B: 88 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 36g Sól: 4,8g	E: 2235 kcal B: 76 g T: 52 g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 356 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 41g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) 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.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Rzodkiewka (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.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (60g) 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.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Sałatka grecka (sałata, pomidory, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b>	Grapefruit (1/2szt.)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Jabłko (1szt.)
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka pieczone (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c	Udko z kurczaka gotowane (160g) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c	Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c	Leczo drobiowe z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot owocowy (250ml) b/c	Kotlet z morschuczka pieczony (90g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c
Podwieczorek	Sok marchwiowy (200ml)	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Pieczyczo razowe (50g) Margaryna miękka 61%tł. ( 5g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Sok pomidorowy (200ml)	Sok marchwiowy (200ml)
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Serek homogenizowany nat. (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser biały (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory, cebula, oliwki, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g) b/c	Serek homogenizowany naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.)	Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.)
Energia	E: 2342 kcal B: 99 g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 303 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 38g Sól: 4,9g	E:2301 kcal B: 91 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 41g Sól: 5,1g	E: 2348 kcal B: 94 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 39g Sól: 4,7 g	E: 2332kcal B: 87 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 42g Sól: 4,9g	E: 2301 kcal B: 91 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 44g Sól: 5,8g	E:2367 kcal B: 88 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 36g Sól: 4,8g	E: 2289 kcal B: 76 g T: 52 g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 356 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 41g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (200ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Herbata (200ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Papryka (50g) Herbata (200ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Rzodkiewka (50g) Sałata (liść) Herbata (200ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (200ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (200ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Herbata (200ml)
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Sałatka grecka (sałata, pomidory, oliwa) (150g)	Grapefruit (1/2szt.)	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem razowym (niezabielana) (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (niezabielana) (400ml) <b>(SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem razowym (niezabielana) (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka pieczone (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (niezabielany) (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c	Udko z kurczaka gotowane (160g) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony (150g) Kompot owocowy (250ml) b/c	Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c	Leczo drobiowe z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot owocowy (250ml) b/c	Kotlet z morszczuka pieczony (90g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy niezabielany (80g) <b>(SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c
Podwieczorek	Sok marchwiowy (200ml)	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Pieczywo razowe (50g) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Sok pomidorowy (200ml)	Sok marchwiowy (200ml)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata grecka (sałata, pomidory, cebula, oliwki, oliwa) (150g) Herbata (250ml)
P.N.	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Kisiel owocowy (150g) b/c	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.)	Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.)	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.)
Energia	E: 2323 kcal B: 96 g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 305 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 38g Sól: 4,9g	E: 2289 kcal B: 87 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 326 g, w tym cukry: 41g Błonnik: 41g Sól: 5,1g	E: 2349 kcal B: 88 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 359 g, w tym cukry: 48g Błonnik: 39g Sól: 4,7 g	E: 2289kcal B: 82 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 351 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 42g Sól: 4,9g	E: 2287 kcal B: 90 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 332 g, w tym cukry: 56g Błonnik: 44g Sól: 5,8g	E: 2341 kcal B: 86g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 364 g, w tym cukry: 67g Błonnik: 36g Sól: 4,8g	E: 2268 kcal B: 75 g T: 52 g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 358 g, w tym cukry: 63g Błonnik: 41g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Rzodkiewka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Sałatka grecka (sałata, pomidory, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (1szt.)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Jabłko (1szt.)
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (250ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem razowym (250ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (250ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (250ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem razowym (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) b/c Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka pieczone (90g) Ziemniaki (150g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c	Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i z warzywami (200g) <b>(MLE, JAJ)</b>  Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c	Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (150g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml) b/c	Leczo drobiowe z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż brązowy (150g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot owocowy (250ml) b/c	Kotlet z morskuszka pieczony (90g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (150g) Surówka z selera i marchwi z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml) b/c
Kolacja	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, MLE)</b> Serek homogenizowany nat. (40g)  Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser biały (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczyczo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory, cebula, oliwki, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g) b/c	Serek homogenizowany naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.)	Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)
Energia	E:1718kcal B:71g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:274g, w tym cukry: 48g Błonnik:32g Sól: 4,56g	E:1689kcal B:75g T:51g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:243g, w tym cukry: 26g Błonnik:37g Sól: 4,18g	E:1748kcal B:81g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:247g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 3,32g	E:1667cal B:77g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 11g W:267g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 4,95g	E:1702kcal B:71g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:245g, w tym cukry: 44g Błonnik: 38g Sól: 5,05g	E: 1751 kcal B:84g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W:299g, w tym cukry: 63g Błonnik: 48g Sól: 3,79g	E:1607kcal 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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (80g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE, SOJ)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (80g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Pomidor (bez skóry) (50g) Cukinia pieczona plastry (50g) Banan (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (80g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (80g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (80g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makaron na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Schab pieczony (80g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry)(50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa (120g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Banan (1/2 szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
II śń.	Jabłko gotowane (1szt.)	Salatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Jabłko gotowane (1szt.)
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Brokułowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (100/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka gotowane (110g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (100/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Udko z kurczaka gotowane (160g) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Pulpet wp. gotowany w sosie koperkowym (110/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (100/80g) Ryż biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z morszczuka gotowany (100g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi drobno starta z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
PODW.	Sok marchwiowy (200ml)	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Bułka wrocławska (50g) Margaryna miękka 61%tł. (5g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Sok pomidorowy (200ml)	Sok marchwiowy (200ml)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (80g) Dyńa pieczona (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Serek Almette (40g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (120g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek z koperkiem (120g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Serek homogenizowany (40g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser biały (40g) <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Połędwica miódowa drob (80g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Galaretką (150g)	Koktajl z banana i mleka (200ml)	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Koktajl z banana i mleka (200ml)
Energia	E: 2309 kcal B:101g T:59g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 306g, w tym cukry: 53g Błonnik: 24g Sól: 4,6g	E:2241 kcal B:99g T:60 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 28g Sól: 5,3g	E: 2441 kcal B 121g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:351g, w tym cukry: 45g Błonnik:21g Sól: 4,7g	E: 2326 kcal B: 114g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:339g, w tym cukry: 56g Błonnik: 26g Sól: 4,9g	E: 2402 kcal B:121g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 329g, w tym cukry: 49g Błonnik: 24g Sól: 5,8g	E: 2409 kcal B: 107g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 349g, w tym cukry: 59g Błonnik: 27g Sól: 4,7g	E:2375 kcal B: 118g T: 54g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 354g, w tym cukry: 60g Błonnik: 26g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (200ml)	Płatki kukurydziane na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU JĘCZ, SEL, SOJ)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Herbata (200ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Papryka (50g) Herbata (200ml)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Rzodkiewka (50g) Sałata (liść) Herbata (200ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU OWS, SEL)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (200ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (200ml) Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym (350ml) <b>(SEL)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Herbata (200ml)
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół z makaronem razowym (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (niezabielana) (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (niezabielana) (400ml) <b>(SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem razowym (niezabielana) (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>
	Bitki wieprzowe duszone w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Piersi z kurczaka pieczone (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (niezabielany) (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i z warzywami (250g) <b>(JAJ)</b> Szpinak duszony (150g) Kompot owocowy (250ml)	Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Leczo drobiowe z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż biały (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Kotlet z morszczuka pieczony (90g) <b>(JAJ, GLU PSZ, RYB)</b> Sos jarzynowy niezabielany (80g) <b>(SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata ze szpinaku i pomidora z olejem (100g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory, cebula, oliwki, oliwa) (150g) Herbata (250ml)
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>
Energia	E: 2313 kcal B: 96 g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 305 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 33g Sól: 4,9g	E:2276 kcal B: 87 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 326 g, w tym cukry: 41g Błonnik: 31g Sól: 5,1g	E: 2268 kcal B: 89 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 359 g, w tym cukry: 48g Błonnik: 29g Sól: 4,7 g	E: 2267kcal B: 82 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 351 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 32g Sól: 4,9g	E: 2264 kcal B: 90 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 332 g, w tym cukry: 56g Błonnik: 27g Sól: 5,8g	E:2388 kcal B: 86g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 364 g, w tym cukry: 67g Błonnik: 25g Sól: 4,8g	E: 2250 kcal B: 75 g T: 52 g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W: 358 g, w tym cukry: 63g Błonnik: 34g Sól: 5,1g

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

	03.02 SOBOTA	04.02 NIEDZIELA	05.02 PONIEDZIAŁEK	06.02 WTOREK	07.02 ŚRODA	08.02 CZWARTEK	09.02 PIĄTEK
Śniadanie	Zacierki na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z soczewicy (100g) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (350ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE, SOJ)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Hummus z ciecierzycy (80g) Ogórek świeży (50g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki pszenne 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> Połędwica miódowa drob (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Kasza kuskus 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> Ser żółty (60g) <b>(MLE)</b> Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Paszтет z fasoli czerwonej (60g) <b>(JAJ, GLU PSZ)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>	Makarona 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> Pasta z zielonego groszku (100g) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> Pączek z marmoladą (1szt.) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczno-pomidorowa (100g) <b>(JAJ)</b> Sałata (liść) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b>
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Rosół jarski z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Solferino (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Pomidorowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) <b>(MLE, SEL)</b>	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Dyniowa z makaronem (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>
	Kotlet brokułowy w ziołach (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy (250ml) Banan (1/2szt.)	Falafel pieczony (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) <b>(GOR)</b> Kompot owocowy (250ml)	Gulasz z grochu z warzywami (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (130g) Kompot owocowy (250ml)	Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i z warzywami (250g) <b>(MLE, JAJ)</b>  Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250ml)	Burger buraczany. (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem na ciepło (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot owocowy (250ml)	Leczo z tofu z cukinią, papryką i sosem pomidorowym (70/80g) Ryż biały (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot owocowy (250ml)	Kotlet sojowy (90g) <b>(JAJ, GLU PSZ, SOJ)</b> Sos jarzynowy (80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i marchwi z olejem (130g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy (250ml)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Paszтет warzywny (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Ogórek kiszony (100g) Sałata (liść) 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 Almette (60g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Rzodkiewka (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) <b>(JAJ, MLE, GOR, RYB)</b> Roszponka (10g) 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> Twarożek ze szczypiorkiem (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (60g) <b>(MLE)</b> Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Ser topiony (60g) <b>(MLE)</b> Sałatka ze szpinaku i pomidora z 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> Paszтет z fasoli czerwonej (60g) <b>(JAJ, GLU PSZ)</b> Sałatka grecka (sałata, pomidory, cebula, oliwki, ser feta, oliwa) (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kisiel owocowy (150g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt owocowy (150g) <b>(MLE)</b>	Biszkopty (5szt.) <b>(GLU PSZ)</b>
Energia	E: 2288 kcal B: 91 g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 345 g, w tym cukry: 60g Błonnik: 30g Sól: 4,9g	E:2226 kcal B: 85 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 361 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 34g Sól: 5,1g	E: 2346 kcal B: 85 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 385 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 29g Sól: 4,7 g	E: 2301 kcal B: 84 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 378 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 35g Sól: 4,9g	E: 2234 kcal B: 80 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 358 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 31g Sól: 5,8g	E:2421 kcal B: 78 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 369 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 29g Sól: 4,8g	E: 2276 kcal B: 71 g T: 59 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 371 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 33g Sól: 5,1g

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.