

DIETA PODSTAWOWA

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser topiony (30g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynka królewicka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet schabowy wp. smażony (100g) (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe z masłem i bulką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe z masłem i bulką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (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) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Polędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (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) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (80g) (MLE) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)
Energia	E: 2394 kcal B: 90 g T: 62 g, w tym kw. tł.nasycone: 24g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 32g Sól: 6,2g	E:2210 kcal B: 95 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 33g Sól: 5,6g	E: 2394 kcal B: 92 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 31g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 31g Sól: 4,9 g	E: 2372 kcal B: 99 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 32g Sól: 4,7g	E: 2325 kcal B: 93 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 342 g, w tym cukry: 42g Błonnik: 28g Sól: 6,1g	E:2241 kcal B: 98 g T: 57 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 34g Sól: 4,6g	E: 2188 kcal B: 82 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Pomidor (bez skóry)(80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Jabłko gotowane (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dynia duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Cukinia gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata (liść) Banan (1/2szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z marchwi z nat. pietr z olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor (bez skóry)(50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Sałata (2 liście) Dynia pieczona (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (bez skóry) (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Dynia pieczona (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homog. waniliowy (150g) (MLE)
Energia	E: 2461 kcal B:96g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 388g, w tym cukry: 68g Błonnik: 22g Sól: 6,26g	E:2251 kcal B:97g T:71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:321g, w tym cukry: 43g Błonnik: 28g Sól: 5,37g	E: 2319 kcal B:93g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:373g, w tym cukry: 45g Błonnik:23g Sól: 4,86g	E: 2396 kcal B: 110g T:75g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 4,32g	E: 2349 kcal B:94g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 351g, w tym cukry: 44g Błonnik: 20g Sól: 5,83g	E: 2366 kcal B: 99g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,12g	E:2312 kcal B: 84g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 21g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,5%tł. (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi drobno starta (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Pomidor b/skóry (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor b/skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Białko jaja gotowanego (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku 0,5% (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pesto z pomidorów (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
II ŚN.	Jogurt owocowy (200ml) (MLE)	Jabłko (1szt)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńia duszona (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Cukinia gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe (250g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna droбноziarnista (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem(150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
PODW.	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Banan (1szt.)	Budyń (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica soppocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica soppocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z marchwi z nat. pietr z olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Sałata (2 liście) Dyńia pieczona (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Pomidor b/skóry (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z białek jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Dyńia pieczona (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2425kcal B:96g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 389g, w tym cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 6,42g	E:2215kcal B: 97g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:321g, w tym cukry: Błonnik: 28g Sól: 5,65g	E: 2385kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:374g, w tym cukry: 45 Błonnik:22g Sól: 5,43g	E: 2390kcal B: 101g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 6,15g	E: 2413kcal B:94g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 352g, w tym cukry: 53g Błonnik: 20g Sól: 5,89g	E: 2333kcal B: 102g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,09g	E:2293kcal B: 84g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 351g, w tym cukry: 65 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2liście) Pomidor b/skóry (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor b/skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Jabłko gotowane (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko gotowane(1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
II ŚN.	Jogurt owocowy (200ml) (MLE)	Jabłko (1szt)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Ziemniaki gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Cukinia gotowana (130g) Fasolka gotowana (200g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe (250g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
PODW.	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Banan (1szt)	Budyń (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z marchwi z nat. pietr z olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor b/skóry (50g) Jabłko gotowane (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Sałata (2 liście) Dyńa pieczona (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g)(GLU PSZ, SOJ) Sałata (2 liście) Pomidor b/skóry (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Pomidor b/skóry (80g) Rozspanka (20g) Dyńa pieczona (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2423kcal B:96g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 389g, w tym cukry: 62g Błonnik: 20g Sól: 6,42g	E:2214kcal B: 97g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:321g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 5,65g	E: 2377kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:374g, w tym cukry: 61g Błonnik:18g Sól: 5,43g	E: 2388kcal B: 101g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:344g, w tym cukry: 55g Błonnik: 21g Sól: 6,15g	E: 2411kcal B:94g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 352g, w tym cukry: 52g Błonnik: 18g Sól: 5,89g	E:2331kcal B: 102g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 361g, w tym cukry: 60g Błonnik: 26g Sól: 4,09g	E:2289kcal B: 84g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 351g, w tym cukry: 49g 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 NISKOCHOLESTEROLOWA

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z oliwą (100g) Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5%tł.(350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekkiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku tł. (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Białko jaja gotowanego (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pomidor z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekkiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku 0,5%tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (120g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekkiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z Ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwonony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dynia duszona z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (150g) Orzechy włoskie (10g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczerń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane z oliwą (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Orzechy włoskie (10g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kisz. I pomidora z oliwą (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	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) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Polędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	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) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (80g) (MLE) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galarotka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z białek jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. z otrębami i orzechami włoskimi (150g) (MLE, GLU PSZ)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Serek homog. waniliowy (150g) (MLE) Orzechy włoskie (10g)
Energia	E: 2415 kcal B: 90 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 44g Sól: 6,2g	E:2296 kcal B: 96 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 317 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 50g Sól: 5,6g	E: 2425 kcal B: 95 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 45g Sól: 4,9 g	E: 2396 kcal B: 99 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 48g Sól: 4,7g	E: 2333 kcal B: 93 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 342 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 41g Sól: 6,1g	E:2246 kcal B:98 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 49g Sól: 4,6g	E: 2238 kcal B: 85 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 343 g, w tym cukry: 46g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser topiony (30g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (120g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dynia duszona z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet schabowy wp. smażony (100g) (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kisz. I pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Surówka z marchwi z nat. pietr z olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Polędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	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) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek fromage (80g) (MLE) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (MLE, GLU PSZ)	Serek homog. waniliowy (150g) (MLE)
Energia	E: 2396 kcal B: 90 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 383 g, w tym cukry: 68g Błonnik: 44g Sól: 6,2g	E:2212 kcal B: 95 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 317 g, w tym cukry: 43g Błonnik: 48g Sól: 5,6g	E: 2397 kcal B: 92 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 30g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 42g Sól: 4,9 g	E: 2376 kcal B: 99 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 335 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 46g Sól: 4,7g	E: 2330 kcal B: 93 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 342 g, w tym cukry: 50g Błonnik: 39g Sól: 6,1g	E:2243 kcal B: 98 g T: 57 g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 352 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 48g Sól: 4,6g	E: 2185 kcal B: 82 g T: 62 g, w tym kw. tł. nasycone: 19g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK	
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c
II śniadanie	Jogurt naturalny (200ml) (MLE)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) (SEL)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szcypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)	
Obiad	Barszcz ukraiński (400g) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńia duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (90g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	
Podwieczorek	Wafle ryżowe wielozłarniste (3szt.)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica sopocka (30g) Ogórek kiszony (50g)	Kiwi (1szt.)	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) (SEL)	Kiwi (1szt.)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Wafle ryżowe (3szt.)	
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo 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) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (100g) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Serek fromage (80g) (MLE) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) b/c	
P.N.	Kisiel owocowy (150g) b/c	Jogurt naturalny z otrębami psz. (150g) (GLU PSZ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Wafle ryżowe wielozłarniste (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	
Energia	E:2079kcal B:78g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:330g, w tym cukry: 39g Błonnik: 35g Sól: 6,48g	E:1955kcal B:82g T:51g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:282g, w tym cukry: 28g Błonnik: 35g Sól: 5,32g	E:2145kcal B:95g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:316g, w tym cukry: 39g Błonnik: 39g Sól: 4,80g	E:1995kcal B:81g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:289g, w tym cukry: 30g Błonnik: 40g Sól: 5,89g	E:1924cal B:72g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:265g, w tym cukry: 57g Błonnik: 35g Sól: 3,79g	E:2195kcal B:78g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:242g, w tym cukry: 37g Błonnik:43g Sól: 4,27g	E:2118kcal B:79g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 17g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) b/c Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Jabłko (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej (80g) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) b/c
II śniadanie	Jabłko (1szt.)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) (SEL)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (5g) Połędwica sopočka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (2g)	Koktaj z banana i mleka fort. wapniem (200ml) b/c	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Kiwi (1szt.)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (400g) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (SEL)	Brokułowa z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż brązowy (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany 80/700g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c
Podwieczorek	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) b/c	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (5g) Połędwica sopočka (30g) Ogórek kiszony (50g)	Kiwi (1szt.)	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi (150g) (SEL)	Koktaj z kiwi i mleka fort. wapniem (200ml) b/c	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki (150g)	Wafle ryżowe (3szt.)
Kolacja	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopočka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor bez skóry (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Hummus (80g) (SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) b/c
P.N.	Kisiel owocowy (150g) b/c	Jabłko (1szt.)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem b/c(200ml) (SOJ) b/c	Sok pomidorowy (200ml)	Wafle ryżowe wielozłazniste (3szt.)	Koktaj z banana i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200ml) (SOJ) b/c	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) b/c
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:69g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, w tym cukry: 28g Błonnik: 40g Sól: 5,32g	E:2360kcal B:94g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:317g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 4,80g	E:2089kcal B:97g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:305g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 5,89g	E:2073kcal B:88g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%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) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%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) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%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) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c
II śniadanie	Jogurt naturalny (200ml) (MLE)	Surówka z marchwi i selera naciowego (150g) (SEL)	Pieczyczo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szcypiorek (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 pomidorowa z ryżem parabolicznym (250ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem razowym (250ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (250ml) (GLU PSZ, 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 leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa duszona z olejem (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Schab wp. duszony w sosie własnym (80g/70g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80g/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (150g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Surówka z kapusty kiszony (170g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c
Kolacja	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) b/c	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) b/c	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) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Serek fromage (80g) (MLE) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) b/c
P.N.	Kisiel owocowy (150g) b/c	Jogurt naturalny z otrębami (150g) (GLU PSZ, MLE)	Kiwi (1szt.)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homog. waniliowy (150g) (MLE)
Energia	E:1778kcal B:71g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:274g, w tym cukry: 48g Błonnik:32g Sól: 4,56g	E:1789kcal B:75g T:51g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:243g, w tym cukry: 26g Błonnik:37g Sól: 4,18g	E:1664 kcal B:72g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:247g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 3,32g	E:1693cal B:77g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:267g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 4,95g	E:1767kcal B:75g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:245g, w tym cukry: 44g Błonnik: 38g Sól: 5,05g	E:1695kcal B:84g T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 13g W:269g, w tym cukry: 63g Błonnik: 48g Sól: 3,79g	E:1654kcal B:69g T:47g, w tym kw. tł. nasycone: 14g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (80g) (MLE) Sałata (2 liście) Pomidor (bez skóry) (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miod. drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Jabłko gotowane (1szt.) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
II śn.	Jogurt owocowy (200ml) (MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Koktajl z banana i mleka (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Dyńa duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Schab wp. duszony w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ) Cukinia gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
PODW.	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Szynka śniad. dr. (30g) Ogórek świeży (50g)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) (50g)	Galaretka owocowa (150g)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Połędwica miod. drob (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (50g)	Koktajl z kiwi i mleka (200ml)	Budyń (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z marchwi z nat. pietr z olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (80g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor (bez skóry)(50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Dyńa pieczona (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Galaretko drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (bez skóry)(80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Dyńa pieczona (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Budyń (150g) (MLE)	Jogurt naturalny z otrębami psz. (150g) (GLU PSZ, MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Galaretko owocowa (150g)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homog. waniliowy (150g) (MLE)
Energia	E: 2462 kcal B:115g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 388g, w tym cukry: 68g Błonnik: 22g Sól: 6,26g	E:2246 kcal B:117g T:71 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:321g, w tym cukry: 43g Błonnik: 28g Sól: 5,37g	E: 2322 kcal B:110g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:373g, w tym cukry: 45g Błonnik:23g Sól: 4,86g	E: 2393 kcal B: 119g T:75g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 4,32g	E: 2344 kcal B:113g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 351g, w tym cukry: 55g Błonnik: 20g Sól: 5,83g	E: 2393 kcal B: 109g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,12g	E:2371 kcal B: 114g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 21g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem i (100g) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU JĘCZ, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)	Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plasterki (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cwikła z jabłkiem (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej (80g) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL) Brokuły gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Schab wp. duszony w sosie własnym szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ) Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pułpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB) Sałata z sosem vinegret (50g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor (50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Hummus (80g) (SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Galaretkka drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Rozspanka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200) (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Sok pomidorowy (200ml)	Wafle ryżowe (3szt.)	Koktajl z banana i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200ml) (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)
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:2370kcal B:94g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:317g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 4,80g	E:2067kcal B:97g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:305g, w tym cukry: 45g Błonnik: 41g Sól: 5,89g	E:2134kcal B:88g 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

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami (80g) (SEL) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser topiony (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Hummus (60g) Ćwikła z jabłkiem (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jagłana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%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) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Paszтет z ciecierzycy (80g) (SEL) Ćwikła z jabłkiem (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jagłana na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Paszтет z kukinii i kaszy jaglanej (80g) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
Obiad	Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)
	Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Tofu w sosie szpinakowym (90g/80g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dyńa duszona z olejem (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet jajeczny (100g) (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet sojowy (90g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz z tofu gotowany (150g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony (100g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk pieczony (80g) (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser żółty (60g) (MLE) Sałatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (80g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty (80g) (MLE) Sałata (liść) Banana (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (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) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Hummus (80g) (SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt) (JAJ) Pomidor (80g) Banana (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Roszponka (20g) Ogórek zielony (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Serek homog. waniliowy (150g) (MLE)
Energia	E:2396kcal B:81g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:391g, w tym cukry: 71g Błonnik: 31g Sól: 6,56g	E:2461kcal B:93g T:77g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:391g, w tym cukry: 44g Błonnik: 40g Sól: 5,99g	E:2483kcal B:77g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:414g, w tym cukry: 48g Błonnik: 36g Sól: 6,27g	E:23191kcal B:99g T:52g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:365g, w tym cukry: 65g Błonnik: 35g Sól: 5,33g	E:2542kcal B:93g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 31g W:367g, w tym cukry: 48g Błonnik: 32g Sól: 6,28g	E:2284kcal B:93g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:386g, w tym cukry: 61g Błonnik: 39g Sól: 4,41g	E:2280kcal B:76g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 21g 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

DIETA PĄPKOWATA

	23.03. SOBOTA	24.03. NIEDZIELA	25.03. PONIEDZIAŁEK	26.03. WTOREK	27.03. ŚRODA	28.03. CZWARTEK	29.03. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku zmiksowane (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka zmiksowany (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sok marchwiowy (200ml) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmiksowana (30g) Twarożek (50g) (MLE) Pomidor b/skóry zmiksowany (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Ryż na mleku zmiksowany (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony zmiksowany (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem zmiksowana (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku zmiksowana (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor b/skóry zmiksowany (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku zmiksowane (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z jaja gotowanego (1szt.) (JAJ) Puree z cukinii pieczonej plastry (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza manna na mleku zmiksowana (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miodowa drob zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mus z jabłka (150g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jaglana na mleku zmiksowana (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser biały rozdrobniony (70g) (MLE) Dziem truskawkowy niskostodzony (50g) Mus z jabłka (150g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
II ŚN	Jogurt owocowy (200ml) (MLE)	Mus z jabłka (150g)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz czerwony zmiksowany (400ml) (SEL) Ryż (kleik) (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Rosół z makaronem zmiksowany (400ml) (GLU PSZ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym zmiksowany (70g/80g) (GLU PSZ, MLE) Puree z dyni duszonej (150g) Puree z ziemniaków (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zmiksowana (400ml) (MLE, SEL) Schab wp. duszony w sosie własnym zmiksowany (80g/70g) (GLU PSZ) Puree z cukinii gotowanej (150g) Puree z ziemniaków (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Brokułowa z makaronem zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa zmiksowana (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane zmiksowane (150g) Puree z ziemniaków (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Zupa ziemniaczana zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi leniwe rozdrobnione (250g) (GLU PSZ) Puree z marchwii (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Jarzynowa zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany zmiksowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna zmiksowana (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem zmiksowane (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany (400ml) (SEL) Morszczuk gotowany na parze zmiksowany (80g) (RYB) Puree z brokuła (50g) Puree z ziemniaków (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
PODW.	Ciasto drożdżowe namoczone (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka wrocławska namoczona (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połędwica miodowa drob. zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) zmiksowany (50g)	Kisiel (150g)	Mus owocowy (100g)	Puree z banana (120g)	Budyń (150g) (MLE)	Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz. zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Puree z banana (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Puree z marchwi (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Serek ziarnisty rozdrobniony (40g) (MLE) Połędwica drobiowa zmiksowana (30g) (GLU PSZ, SOJ) Puree z banana (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor b/skóry zmiksowany (50g) Mus z jabłka (150g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Twarożek (80g) (MLE) Puree z dyni pieczonej (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana (60g) Pomidor b/skóry zmiksowany (80g) Puree z banana (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (100g) (JAJ) Puree z dyni pieczonej (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Kisiel owocowy (150g)	Jogurt nat. (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)	Biszkopty namoczone (5szt.) (GLU PSZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)
Energia	E: 2425kcal B:96g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 389g, w tym cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 6,42g	E:2215kcal B: 97g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:321g, w tym cukry: Błonnik: 28g Sól: 5,65g	E: 2385kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:374g, w tym cukry: 45g Błonnik:22g Sól: 5,43g	E: 2390kcal B: 101g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 6,15g	E: 2413kcal B:94g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 352g, w tym cukry: 53g Błonnik: 20g Sól: 5,89g	E: 2333kcal B: 102g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,09g	E:2292kcal B: 84g T: 57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 351g, w tym cukry: 65g Błonnik: 26g Sól: 6,87g

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