

DIETA PODSTAWOWA

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|--|---|--|---|---|---|--|
| Śniadanie | Zacierki na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki i otręby pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (80g) 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. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) Pomidor (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. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i z warzywami (350g) (MLE, JAJ) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Kotlet mielony wp. smażony (90g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem na ciepło (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż biały (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Kotlet z morskiczka smażony (90g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Mandarynka (1szt.) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Paszтет drobiowo-wieprzowy z warzywami (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser topiony (60g) (MLE) Roszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) | Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ) |
| Energia | E: 2365 kcal B: 100 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 319 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 32g Sól: 4,9g | E:2410 kcal B: 96 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 35g Sól: 5,1g | E: 2390 kcal B: 92 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 31g Sól: 4,7 g | E: 2314 kcal B: 87 g T: 70 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 34g Sól: 4,9g | E: 2271 kcal B: 91 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 31g Sól: 5,8g | E:2415 kcal B: 88 g T: 70 g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 31g Sól: 4,8g | E: 2232 kcal B: 76 g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|---|--|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Zacierki na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Banan (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (80g) 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. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) 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. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Marchew gotowana w plastrach (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| Obiad | Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Brokułowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) (80g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet wp. gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z morszczuka gotowany (80g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy (80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem (130g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2 szt.) |
| Kolacja | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka miodowa z indyka (60g) Dyńa pieczona (50g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Pomidor (bez skóry) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Roszponka (20g) Kalafior gotowany na parze (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) | Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ) |
| Energia | E: 2366 kcal B:96g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 325g, w tym cukry: 53g Błonnik: 26g Sól: 4,6g | E:2402 kcal B:99g T:75 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 29g Sól: 5,3g | E: 2395 kcal B:90g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:351g, w tym cukry: 45g Błonnik:21g Sól: 4,7g | E: 2303 kcal B: 96g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:339g, w tym cukry: 56g Błonnik: 25g Sól: 4,9g | E: 2263 kcal B:90g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 329g, w tym cukry: 49g Błonnik: 24g Sól: 5,8g | E: 2375 kcal B: 86g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 349g, w tym cukry: 59g Błonnik: 29g Sól: 4,7g | E:2239 kcal B: 78g T: 55g, w tym kw. tł. nasycone: 19g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|---|--|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierki na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Banan (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki pszenne na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (80g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) Pomidor (bez skóry)(80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Ryz na mleku 0,5% tł. (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Maso 82%tł. (15g) (MLE) Pastą jajeczna z białka jaja (100g) (JAJ) Sałata (liść) Marchew gotowana w plastrach (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| II ŚN. | Jabłko gotowane (1szt.) | Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) (MLE) | Banan (1szt.) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Sok warzywno-owocowy (200ml) | Banan (1szt.) | Jabłko gotowane (1szt.) |
| Obiad | Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Brokułowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) (80g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryz biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z morschczuka gotowany (80g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy (80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem (130g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2 szt.) |
| PODW. | Sok marchwiowy (200ml) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Kisiel z jabłkiem (150g) | Surówka z marchwi i jabłka (150g) | Bułka wrocławska (50g) Masło 82%tł. (5g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść) | Sok pomidorowy (200ml) | Sok marchwiowy (200ml) |
| Kolacja | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Dyńa pieczona (50g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Pomidor (bez skóry) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek biały (80g) (MLE) Roszponka (20g) Kalafior gotowany na parze (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otreębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) | Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) |
| Energia | E: 2465kcal B: 98g T: 60g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 400g, w tym cukry: 58g Błonnik: 29g Sól: 6,8g | E: 2460 kcal B: 103g T: 76g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 328g, w tym cukry: 47g Błonnik: 30g Sól: 5,4g | E: 2471 kcal B: 96g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 367g, w tym cukry: 51g Błonnik: 26g Sól: 4,8g | E: 2394kcal B: 101g T: 62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 344g, w tym cukry: 57g Błonnik: 25g Sól: 5,1g | E: 2371kcal B: 97g T: 70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 354g, w tym cukry: 51g Błonnik: 23g Sól: 5,9g | E: 2413kcal B: 89g T: 58g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 361g, w tym cukry: 56g Błonnik: 28g Sól: 4,4g | E: 2384kcal B: 83g T: 53g, w tym kw. tł. nasycone: 17g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|---|--|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Zacierki na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Banan (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (80g) 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. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) 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. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Marchew gotowana w plastrach (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| II ŚN. | Jabłko gotowane (1szt.) | Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) (MLE) | Banan (1szt.) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Sok warzywno-owocowy (200ml) | Banan (1szt.) | Jabłko gotowane (1szt.) |
| Obiad | Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Brokułowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) (80g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z morszczuka gotowany (80g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy (80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem (130g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2 szt.) |
| PODW. | Sok marchwiowy (200ml) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Kisiel z jabłkiem (150g) | Surówka z marchwi i jabłka (150g) | Bułka wrocławska (50g) Masło 82%tł. (5g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść) | Sok pomidorowy (200ml) | Sok marchwiowy (200ml) |
| kolekcja | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Dyńa pieczona (50g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Pomidor (bez skóry) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Roszponka (20g) Kalafior gotowany na parze (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) | Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ) |
| Energia | E: 2465kcal B:98g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 404g, w tym cukry: 58g Błonnik: 29g Sól: 6,8g | E:2460 kcal B: 103g T:76g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:328g, w tym cukry:47 Błonnik: 30g Sól: 5,4g | E: 2445kcal B:94g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:367g, w tym cukry: 51 Błonnik:26g Sól: 4,8g | E: 2394kcal B: 101g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:344g, w tym cukry: 57g Błonnik: 25g Sól: 5,1g | E: 2371kcal B:97g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 354g, w tym cukry: 51g Błonnik: 23g Sól: 5,9g | E: 2413kcal B: 89g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 361g, w tym cukry: 56g Błonnik: 28g Sól: 4,4g | E:2388kcal B: 83g T: 55g, w tym kw. tł. nasycone: 19g 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 NISKOCHOLESTEROLEWA

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|--|---|--|---|---|---|--|
| Śniadanie | Zacierki na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (80g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Ryż na mleku 0,5% tł. (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Pasta jajeczna z białka jaja (100g) (JAJ) Sałata (liść) Rzodkiewka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (170g) Orzechy włoskie (10g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Zapiekanek ziemniaczany z ciecierzycą i z warzywami (350g) (MLE, JAJ) Szpinak duszony z oliwą (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło z oliwą (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z morschuczka gotowany (80g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy (80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (170g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Mandarynka (1szt.) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Ziarna słonecznika (10g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Ziarna słonecznika (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Roszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) | Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) |
| Energia | E: 2362 kcal B: 100 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 319 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 39g Sól: 4,9g | E:2392 kcal B: 96 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 42g Sól: 5,1g | E: 2375 kcal B: 93 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 41g Sól: 4,7 g | E: 2292 kcal B: 87 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 41g Sól: 4,9g | E: 2222 kcal B: 91 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 44g Sól: 5,8g | E:2411 kcal B: 88 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 38g Sól: 4,8g | E: 2225 kcal B: 76 g T: 53 g, w tym kw. tł. nasycone: 17g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|---|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Zacierki na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Polędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Rozszponka (10g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki i otręby pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Polędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (80g) 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. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Rozszponka (20g) Pomidor (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. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Rzodkiewka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (170g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (150g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (170g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i z warzywami (350g) (MLE, JAJ) Szpinak duszony z sosem koperkowym (170g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Kotlet mielony wp. smażony (90g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem na ciepło (170g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Kotlet z morschczuka smażony (90g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (170g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Mandarynka (1szt.) |
| Kolacja | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Paszтет drobiowo-wieprzowy z warzywami (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Rozszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Polędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser topiony (60g) (MLE) Rozszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) | Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ) |
| Energia | E: 2431 kcal B: 100 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 319 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 39g Sól: 4,9g | E:2298 kcal B: 96 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 42g Sól: 5,1g | E: 2347 kcal B: 92 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 41g Sól: 4,7 g | E: 2308 kcal B: 87 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 41g Sól: 4,9g | E: 2292 kcal B: 91 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 44g Sól: 5,8g | E:2423 kcal B: 88 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 38g Sól: 4,8g | E: 2239 kcal B: 76 g T: 53 g, w tym kw. tł. nasycone: 17g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|--------------|--|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiewka (80g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Rzodkiewka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c |
| II śniadanie | Jabłko (1szt.) | Sałatka grecka (sałata, pomidory, ser biały, oliwa) (150g) (MLE) | Pomarańcza (1/2szt.) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Sok warzywno-owocowy (200ml) | Kiwi (1szt.) | Jabłko (1szt.) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z białej i czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml)b/c Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml)b/c | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) (80g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Pulpet z morszczuka gotowany (80g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy (80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Mandarynka (1szt.) |
| Podwieczorek | Sok marchwiowy (200ml) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Kisiel z jabłkiem (150g) | Surówka z marchwi i jabłka (150g) | Pieczyczo razowe (50g) Masło 82%tł. (5g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść) | Sok pomidorowy (200ml) | Sok marchwiowy (200ml) |
| Kolacja | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka miodowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Roszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) b/c |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) b/c | Serek homogenizowany naturalny (150g) (MLE) | Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.) | Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.) | Jogurt naturalny (150g) (MLE) | Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.) |
| Energia | E: 2406 kcal B: 100 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 319 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 39g Sól: 4,9g | E:2454 kcal B: 96 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 321 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 42g Sól: 5,1g | E: 2352 kcal B: 94 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 358 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 39g Sól: 4,7 g | E: 2336kcal B: 87 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 341 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 41g Sól: 4,9g | E: 2305 kcal B: 91 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 326 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 44g Sól: 5,8g | E:2371 kcal B: 88 g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 361 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 38g Sól: 4,8g | E: 2293 kcal B: 76 g T: 53 g, w tym kw. tł. nasycone: 17g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|--------------|---|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiewka (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Rzodkiewka (80g) Herbata (250ml) b/c |
| II śniadanie | Jabłko (1szt.) | Sałatka grecka (sałata, pomidory, oliwa) (150g) | Pomarańcza (1/2szt.) | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) (SOJ) | Kiwi (1szt.) | Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) (SOJ) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (niezabielana) (400ml) (SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z białej i czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (niezabielany) (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) (80g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż brązowy (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Pulpet z morszczuka gotowany (80g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy niezabielany (80g) (SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Mandarynka (1szt.) |
| Podwieczorek | Sok marchwiowy (200ml) | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | 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) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Szynka miodowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) b/c | Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Hummus (80g) Roszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) b/c |
| P.N. | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem z otrębami owsianymi (200ml) (SOJ, GLU OWS) | Kisiel owocowy (150g) b/c | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.) | Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.) | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.) |
| Energia | E: 2387 kcal B: 97 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 321 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 39g Sól: 4,9g | E:2441 kcal B: 92 g T: 79 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W: 326 g, w tym cukry: 41g Błonnik: 42g Sól: 5,1g | E: 2353 kcal B: 88 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 359 g, w tym cukry: 48g Błonnik: 39g Sól: 4,7 g | E: 2293kcal B: 82 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 351 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 41g Sól: 4,9g | E: 2291 kcal B: 90 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 332 g, w tym cukry: 56g Błonnik: 44g Sól: 5,8g | E:2345 kcal B: 86g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 67g Błonnik: 38g Sól: 4,8g | E: 2272 kcal B: 75 g T: 53 g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W: 358 g, w tym cukry: 63g Błonnik: 41g Sól: 5,1g |

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|--------------|---|--|--|---|---|---|--|
| Śniadanie | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł.(250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiewka (80g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Rzodkiewka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c |
| II śniadanie | Jabłko (1szt.) | Salatka grecka (sałata, pomidory, ser biały, oliwa) (150g) (MLE) | Banan (1szt.) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Sok warzywno-owocowy (200ml) | Kiwi (1szt.) | Jabłko (1szt.) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (250ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem razowym (250ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (250ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (250ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (250ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (250ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (150g) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (150g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i z warzywami (300g) (MLE, JAJ) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (150g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż brązowy (150g) Ziemniaki (150g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c | Kotlet z morszczuka smażony (90g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Ziemniaki (150g) Surówka z kiszanej kapusty z olejem (150g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Mandarynka (1szt.) |
| Kolacja | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Sałata (1szt.) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica sopočka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) b/c | Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Ser biały (80g) (MLE) Roszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) b/c |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) b/c | Serek homogenizowany naturalny (150g) (MLE) | Wafle ryżowe pełnoziarniste (3szt.) | Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.) | Jogurt naturalny (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) |
| Energia | E:1782kcal B:73g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:290g, w tym cukry: 48g Błonnik:34g Sól: 4,56g | E:1842 kcal B:81g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:243g, w tym cukry: 26g Błonnik:38g Sól: 4,18g | E:1752kcal B:81g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:247g, w tym cukry: 30g Błonnik: 44g Sól: 3,32g | E:1671kcal B:77g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 14g W:267g, w tym cukry: 45g Błonnik: 40g Sól: 4,95g | E:1706kcal B:71g T:64g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:245g, w tym cukry: 44g Błonnik: 38g Sól: 5,05g | E: 1755 kcal B:84g T:50g, w tym kw. tł. nasycone: 13g W:269g, w tym cukry: 63g Błonnik: 48g Sól: 3,79g | E:1611kcal B:69g T:48g, 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|---|--|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierki na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połudwica drobiowa (80g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (bez skóry) (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka (80g) (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Banan (1/2szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połudwica miodowa drob (80g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński (80g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (80g) 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. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (80g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (80g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) 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. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (120g) (JAJ) Sałata (liść) Marchew gotowana w plasterach (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| II śń. | Jabłko gotowane (1szt.) | Sałatka grecka (sałata, pomidory bez skóry, ser biały, oliwa) (150g) (MLE) | Jogurt naturalny (150g) (MLE) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Sok warzywno-owocowy (200ml) | Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ, JAJ) | Jabłko gotowane (1szt.) |
| Obiad | Zupa pietruszkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Brokułowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (100/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (170/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i oliwą (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (100/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta z olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) (80g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet wp. gotowany w sosie koperkowym (110/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka gotowana na ciepło (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (100/150g) Ryż biały (200g) Jabłko gotowane (1 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z morszczuka gotowany (100g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy (80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem (130g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2 szt.) |
| PODW. | Sok marchwiowy (200ml) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Kisiel z jabłkiem (150g) | Surówka z marchwi i jabłka (150g) | Bułka wrocławska (50g) Masło 82%tł. (5g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść) | Sok pomidorowy (200ml) | Sok marchwiowy (200ml) |
| Kolacja | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka miodowa z indyka (80g) Dynia pieczona (50g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Serek Almette (40g) (MLE) Sałata (2 liście) Pomidor (bez skóry) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (120g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko gotowane (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (120g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połudwica sopocka (80g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połudwica drobiowa (80g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Roszponka (20g) Kalafior gotowany na parze (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Galaretka (150g) | Koktajl z banana i mleka (200ml) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Koktajl z banana i mleka (200ml) |
| Energia | E: 2373 kcal B:102g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 322g, w tym cukry: 53g Błonnik: 26g Sól: 4,6g | E:2394 kcal B:104 g T:75 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 29g Sól: 5,3g | E: 2445 kcal B 121g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:351g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,7g | E: 2330 kcal B: 114g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:339g, w tym cukry: 56g Błonnik: 25g Sól: 4,9g | E: 2406 kcal B:121g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 329g, w tym cukry: 49g Błonnik: 24g Sól: 5,8g | E: 2413 kcal B: 107g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 349g, w tym cukry: 59g Błonnik: 27g Sól: 4,7g | E:2379 kcal B: 118g T: 55g, w tym kw. tł. nasycone: 19g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|--|---|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Zacierki na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (10g) Pomidor (80g) Herbata (200ml) (cukier 10g) | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU JĘCZ, SEL, SOJ) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Hummus z ciecierzycy (40g) Filet królewski z indyka (30g) (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Herbata (200ml) (cukier 10g) | Platki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, SEL) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Herbata (200ml) (cukier 10g) | Makaron na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, SEL) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab benedyktyński (60g) (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiewka (80g) Sałata (liść) Herbata (200ml) (cukier 10g) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (200ml) (cukier 10g) | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, SEL) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Roszponka (20g) Pomidor (80g) Herbata (200ml) (cukier 10g) | Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Rzodkiewka (80g) Herbata (200ml) (cukier 10g) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem razowym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (niezabielana) (400ml) (SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym (150/100g) (GLU PSZ) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (niezabielany) (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i z warzywami (350g) (JAJ) Szpinak duszony (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty z olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż biały (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Kotlet z morszczuka smażony (90g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Mandarynka (1szt.) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Szynka miódowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica soppocka (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Hummus (80g) Roszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem z otrębami owsianymi (200ml) (SOJ, GLU OWS) | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) (SOJ) | Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ) | Koktajl banan z napojem sojowym fort. Wapniem (200ml) (SOJ) |
| Energia | E: 2381 kcal B: 97 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 321 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 35g Sól: 4,9g | E:2429 kcal B: 92 g T: 79g , w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 326 g, w tym cukry: 41g Błonnik: 32g Sól: 5,1g | E: 2272 kcal B: 89 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 359 g, w tym cukry: 48g Błonnik: 31g Sól: 4,7 g | E: 2271kcal B: 82 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 351 g, w tym cukry: 59g Błonnik: 31g Sól: 4,9g | E: 2270 kcal B: 90 g T: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 30g W: 332 g, w tym cukry: 56g Błonnik: 27g Sól: 5,8g | E:2392 kcal B: 86g T: 72 g, w tym kw. tł. nasycone: 33g W: 364 g, w tym cukry: 67g Błonnik: 27g Sól: 4,8g | E: 2254 kcal B: 75 g T: 53 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g 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

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|-----------|--|---|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Zacierki na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Pasta z soczewicy (100g) Roszponka (10g) Pomidor (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Hummus z ciecierzycy (80g) Ogórek świeży (80g) Mandarynka (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki i otręby pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Ser topiony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mix sałat (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Ser żółty (60g) (MLE) Cwikła z jabłkiem (80g) 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. (15g) (MLE) Paszтет z fasoli czerwonej (60g) (JAJ, GLU PSZ) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Paszтет z zielonego groszku (100g) Roszponka (20g) Pomidor (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. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Sałata (liść) Rzodkiewka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| Obiad | Zupa szczawiowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół jarski z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| | Kotlet brokułowy w ziołach (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.) | Falafel pieczony (90g) Ziemniaki (200g) Mix sałat z pomidorem i sosem vinegret (130g) (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz z grochu z warzywami (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami (350g) (MLE, JAJ) Szpinak duszony z sosem koperkowym (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Burger buraczany. (90g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem na ciepło (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (70/150g) Ryż biały (200g) Pomarańcza (1/2 szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Kotlet sojowy smażony (90g) (JAJ, GLU PSZ, SOJ) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Paszтет warzywny (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek Almette (60g) (MLE) Sałata (2 liście) Rzodkiewka (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Roszponka (10g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser żółty (60g) (MLE) Dip pomidorowy (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Ser topiony (60g) (MLE) Sałatka (mix sałat, pomidor, oliwa) (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Hummus (80g) Roszponka (20g) Ogórek zielony (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) Mandarynka (1szt.) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Wafle ryżowe (3szt.) | Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ) |
| Energia | E: 2352 kcal B: 92 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 361 g, w tym cukry: 60g Błonnik: 32g Sól: 4,9g | E:2230 kcal B: 90 g T: 65 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 361 g, w tym cukry: 40g Błonnik: 35g Sól: 5,1g | E: 2350 kcal B: 85 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 385 g, w tym cukry: 46g Błonnik: 31g Sól: 4,7 g | E: 2305 kcal B: 84 g T: 70 g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 378 g, w tym cukry: 57g Błonnik: 34g Sól: 4,9g | E: 2240 kcal B: 80 g T: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 358 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 31g Sól: 5,8g | E:2417 kcal B: 78 g T: 70 g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 369 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 31g Sól: 4,8g | E: 2280 kcal B: 71 g T: 60 g, w tym kw. tł. nasycone: 21g 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

DIETA PAPKOWATA

| | 06.04 SOBOTA | 07.04 NIEDZIELA | 08.04 PONIEDZIAŁEK | 09.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
|--------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierki na mleku zmiksowane (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połudwica drobiowa zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) zmiksowany (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane (350ml) (GLU JĘCZ, MLE, SOJ) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka zmiksowany (60g) (GLU PSZ, SOJ) Puree z cukinii pieczonej (80g) Puree z banana (60g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Płatki pszenne na mleku zmiksowane (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połudwica miodowa drob zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) zmiksowany (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Makaron na mleku zmiksowany (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab benedyktyński zmiksowany (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem zmiksowana (80g) 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. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmiksowana (60g) Mus z jabłka (120g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) | Kasza kuskus na mleku zmiksowana (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony zmiksowany (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez 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. (15g) (MLE) Pasta jajeczna (100g) (JAJ) Puree z marchwi gotowanej (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) |
| II śniadanie | Mus z jabłka (120g) | Sok owocowo-warzywny (200ml) | Puree z banana (120g) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Sok warzywno-owocowy (200ml) | Puree z banana (120g) | Mus z jabłka (120g) |
| | Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Rosół z makaronem zmiksowany (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Solferino zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Brokułowa z ziemniakami zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, SEL) | Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana (400ml) (MLE, SEL) | Jarzynowa zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, SEL) |
| Obiad | Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym zmiksowane (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna zmiksowana (200g) (GLU JĘCZ) Puree z buraczków gotowanych (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Puree z banana (120g) | Udo drobiowe gotowane w sosie koperkowym zmiksowane (150/100g) (GLU PSZ) Puree z ziemniaków (200g) Puree z brokuła (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym zmiksowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Puree z ziemniaków (200g) Puree z marchwi (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) zmiksowane (80g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Puree z ziemniaków (200g) Szpinak duszony z sosem koperkowym zmiksowany (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet wp. gotowany w sosie koperkowym rozdrobniony (90/80g) (GLU PSZ, JAJ) Puree z ziemniaków (200g) Puree z marchwi (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym zmiksowane (70/150g) Ryż biały (kleik) (200g) Mus z jabłka (120g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) | Pulpet z morszczuka gotowany rozdrobniony (80g) (JAJ, GLU PSZ, RYB) Sos jarzynowy (80g) (MLE, SEL) Puree z ziemniaków (200g) Puree z selera i jabłka (130g) (SEL) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Puree z banana (120g) |
| Podwieczorek | Sok marchwiowy (200ml) | Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ) | Kisiel (150g) | Sok marchwiowy (200ml) | Bułka wrocławska namoczona (50g) Masło 82%tł. (5g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana (30g) | Sok pomidorowy (200ml) | Sok marchwiowy (200ml) |
| Kolacja | Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiksowana (60g) Puree z dyni (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmiksowana (30g) Serek Almette (40g) (MLE) Pomidor (bez skóry) zmiksowany (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchewka, pietruszka, seler) (100g) (JAJ, MLE, GOR, RYB) Mus z jabłka (120g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek z koperkiem (100g) (MLE) Pomidor (bez skóry) zmiksowany (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połudwica sopocka zmiksowana (60g) (SOJ, MLE) Dip pomidorowy (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połudwica drobiowa zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) zmiksowany (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g) | Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Twarożek (80g) (MLE) Puree z kalafiora (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g) |
| P.N. | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami owsianymi (GLU OWS, MLE) | Kisiel owocowy (150g) | Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE) | Biszkopty namoczone (5szt.) (GLU PSZ) | Ciasto drożdżowe namoczone (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy (150g) (MLE) | Biszkopty namoczone (5szt.) (GLU PSZ) |
| Energia | E: 2465kcal B:98g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 405g, w tym cukry: 58g Błonnik: 29g Sól: 6,8g | E:2459kcal B: 103g T:76g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:328g, w tym cukry:47 Błonnik: 30g Sól: 5,4g | E: 2470kcal B:96g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:367g, w tym cukry: 51 Błonnik:26g Sól: 4,8g | E: 2394kcal B: 101g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:344g, w tym cukry: 57g Błonnik: 25g Sól: 5,1g | E: 2371kcal B:97g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 354g, w tym cukry: 51g Błonnik: 23g Sól: 5,9g | E: 2413kcal B: 89g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 361g, w tym cukry: 56g Błonnik: 28g Sól: 4,4g | E:2389kcal B: 83g T: 55g, w tym kw. tł. nasycone: 19g 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

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