

DIETA ŁATWOSTRAWNA

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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)</p>	<p>Platki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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)</p>	<p>Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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)</p>	<p>Platki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)</p>	<p>Platki ryżowe na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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)</p>	<p>Kasza jaglana na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)</p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony (400ml) (SEL)</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)</p>	<p>Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)</p>
	<p>Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>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)</p>	<p>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)</p>	<p>Pieczeń ryńska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Pierogi leniwe z masłem i bułką (250g) (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem drobno starta (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>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)</p>	<p>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)</p>
Kolekcja	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata (liść) Banan (1/2szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z marchwi z nat. pietr z olejem (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor (bez skóry)(50g) Jabłko (1szt) Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (2 liście) Dynia pieczona (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Galaretko drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (bez skóry) (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) Roszponka (20g) Dynia pieczona (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>
P.N.	<p>Kisiel owocowy (150g)</p>	<p>Jogurt nat. (150g) (MLE)</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Serek homogenizowany nat. (150g) (MLE)</p>	<p>Biszkopty (5szt.) (GLU PSZ)</p>	<p>Jogurt naturalny (150g) (MLE)</p>	<p>Serek homog. waniliowy (150g) (MLE)</p>
Energia	<p>E: 2461 kcal B: 96g T: 62g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 388g, w tym cukry: 68g Błonnik: 22g Sól: 6,26g</p>	<p>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</p>	<p>E: 23015 kcal B: 93g T: 69g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 373g, w tym cukry: 45g Błonnik: 28g Sól: 4,86g</p>	<p>E: 2396 kcal B: 110g T: 75g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 344g, w tym cukry: 61g Błonnik: 24g Sól: 4,32g</p>	<p>E: 2349 kcal B: 94g T: 74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 351g, w tym cukry: 44g Błonnik: 20g Sól: 5,83g</p>	<p>E: 2366 kcal B: 99g T: 64g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 361g, w tym cukry: 57g Błonnik: 26g Sól: 4,12g</p>	<p>E: 2345 kcal B: 96g T: 78g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 317g, w tym cukry: 77g Błonnik: 19g Sól: 6,25g</p>

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,5%tt. (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tt. (15g) (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%tt. (15g) (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)	Płatki pszenne na mleku 0,5% tt. (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tt. (15g) (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%tt. (15g) (MLE) Połędwica miódowa 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%tt. (15g) (MLE) Białko jaja gotowanego (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku 0,5%tt. (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tt. (15g) (MLE) Połędwica miódowa 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%tt. (15g) (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 (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 (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna drobnoziarnista (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%tt. (5g) (MLE) Połędwica miódowa 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%tt.(15g) (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%tt.(15g) (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%tt.(15g) (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%tt.(15g) (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%tt.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (2 liście) Dyńa pieczona (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Pomidor b/skóry (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tt.(15g) (MLE) Białko jaja gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) Roszponka (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)	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: 2361kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:374g, w tym cukry: 45 Błonnik:26g 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:2285kcal B: 98g T: 62g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 346g, w tym cukry: 85 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

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (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)	Płatki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (MLE) Połudwica 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. (15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plaster (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połudwica 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. (15g) (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) Ryż (200g) Mus z jabłek (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) 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) (cukier 10g)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL) 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)	Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (90g) (GLU PSZ, JAJ) Fasolka gotowana (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Zupa ziemniaczana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi leniwe (250g) (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem drobno starta (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) 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)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL) 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)
PODŁ.	Ciasto drożdżowe (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka wrocławska (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Połudwica 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.(15g) (MLE) Połudwica 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.(15g) (MLE) Połudwica 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.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połudwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (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.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (2 liście) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połudwica drobiowa (60g)(GLU PSZ, SOJ) Pomidor b/skóry (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) 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)	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: 2361kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:374g, w tym cukry: 61g Błonnik:21g 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:2343kcal B: 85g T: 75g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W: 344g, w tym cukry: 76g 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 laktosą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA NISKOCHOLESTEROLEWA

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,5% (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Surówka z marchwi z natką pietr. z oliwą (100g) Kawa zbożowa z mlekiem 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. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) 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) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 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. (15g) (MLE) Białko jaja gotowanego (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (120g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 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. (15g) (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 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 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) Dyńa duszona z olejem (170g) 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 (150g) Orzechy włoskie (10g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pieczerń rzymska wieprzowa (80g/70g) (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.(15g) (MLE) Połędwica sopočka 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.(15g) (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.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (15g) (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.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (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.(15g) (MLE) Białko jaja gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) 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: 2419 kcal B: 95 g T: 68 g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 46g 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: 2049 kcal B: 92 g T: 61 g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W: 301 g, w tym cukry: 64g Błonnik: 38g Sól: 6,1g

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

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (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)	Płatki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (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. (15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa 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. (15g) (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)	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 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 razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopočka 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.(15g) (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.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (15g) (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.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Galaretko drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) 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: 2388 kcal B: 92 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 30g W: 364 g, w tym cukry: 45g Błonnik: 43g Sól: 5,9 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: 2186 kcal B: 97 g T: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W: 307 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

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Pomidor (50g) Sałata (liść) 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)	Pieczycwo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (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 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) 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 (150g) 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 wieloziarniste (3szt.)	Pieczycwo 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	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kisz. I pomidora z olejem (100g) Gruszka (1szt) Herbata (250ml) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką (100g) Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g) Herbata (250ml) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (40g) (MLE) Połędwica drobiowa (30g) (GLU PSZ, SOJ) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (15g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (100g) Herbata (250ml) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczycwo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) 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 wieloziarniste (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:2139kcal B:95g T:53g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W:316g, w tym cukry: 39g Błonnik: 41g 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:2118kcal 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

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. 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) Sałata (liść) 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 (80g) 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) Szcypiorek (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)	Jarzywna (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) Dyńa 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	Pułpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) 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) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) 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) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) 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 wielozłaziste (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:2354kcal B:94g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:317g, w tym cukry: 30g Błonnik: 46g 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:1998kcal B:79g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 10g W: 310g, w tym cukry: 47g Błonnik: 42g 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

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczynko 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	Pieczynko razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Wędlna śniadaniowa drob. (30g) Ser biały (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczynko 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	Pieczynko razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczynko razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczynko razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Połędwica miódowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ) Ćwikła z jabłkiem (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) b/c	Pieczynko 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)	Pieczynko razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(5g) (MLE) Połędwica sopocka (30g) Sałata (liść) Szczypiorek (2g)	Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Maślanka (200ml) (MLE)	Sok warzywno – owocowy (200ml)
Obiad	Barszcz ukraiński (250g) (SEL)	Rosół z makaronem (250ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa 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 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) Dyńka 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 (150g) 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	Pieczynko 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	Pieczynko 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	Pieczynko 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	Pieczynko 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	Pieczynko razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c	Pieczynko razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Galaretko drobiowa z warzywami (150g) (SEL) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczynko razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (10g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) 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:1644 kcal B:72g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:247g, w tym cukry: 30g Błonnik: 45g Sól: 3,32g	E:1693kcal 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

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (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)	Płatki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (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. (15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Cukinia pieczona plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (MLE) Ser biały (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
li 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) Szcypiorek (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 (150g) 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.(15g) (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.(15g) (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.(15g) (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.(15g) (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.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Dyńa pieczona (100g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Galaretki 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.(15g) (MLE) Serek homogenizowany (150g) (MLE) Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE) 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)	Galaretki 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: 2318 kcal B:110g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:373g, w tym cukry: 45g Błonnik:26g 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

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL)</p> <p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Filet królewski z indyka (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Surówka z marchwi z natką pietr. z olejem i (100g)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)</p> <p>Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)</p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU JĘCZ, SEL)</p> <p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Wędlina śniadaniowa drob. (60g)</p> <p>Salata (2 liście)</p> <p>Papryka (80g)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)</p>	<p>Platki pszenne na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Schab pieczony (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem (50g)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL)</p> <p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Poledwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL)</p> <p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Poledwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Cukinia pieczona plastry (80g)</p> <p>Pesto z pomidorów (50g)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)</p> <p>Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)</p>	<p>Platki ryżowe na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL)</p> <p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Poledwica miodowa drob (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem (100g)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL)</p> <p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej (80g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Jabłko (1szt.)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) (cukier 10g)</p>
Obiad	<p>Barszcz ukraiński (400ml) (SEL)</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym (400ml) (MLE, SEL)</p>	<p>Brokułowa z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Jarzynowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)</p>
	<p>Ryż (200g)</p> <p>Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (70g/80g) (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Brokuły gotowane (150g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ)</p> <p>Dynia duszona z olejem (150g)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Schab wp. duszony w sosie własnym szpinakowym (70g/80g) (GLU PSZ)</p> <p>Surówka z kapusty z białej i czerwonej z olejem (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Pieczony ziemniak z miodem (90g) (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Fasolka gotowana (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Gulasz drobiowy gotowany (160g) (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ)</p> <p>Ogórek kiszony (100g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Morszczuk gotowany na parze (80g) (RYB)</p> <p>Salata z sosem vinegret (50g)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)</p>
Kolacja	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Poledwica sopočka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Banan (1/2szt.)</p> <p>Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Poledwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Sur. z kap. pek. z pomidorem, koperkiem i olejem (100g)</p> <p>Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Poledwica drobiowa (60g) (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Salata (liść)</p> <p>Banan (1szt.)</p> <p>Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Jabłko (1szt)</p> <p>Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Wędlina śniadaniowa drob. (60g)</p> <p>Surówka z białej rzepy z rzodkiewką (100g)</p> <p>Salata (2 liście)</p> <p>Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Galaretko drobiowa z warzywami (150g) (SEL)</p> <p>Pomidor (80g)</p> <p>Banan (1/2szt.)</p> <p>Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>	<p>Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ)</p> <p>Masło roślinne (15g)</p> <p>Jajo gotowane (1szt.) (JAJ)</p> <p>Schab benedyktyński (30g) (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Rozżonka (20g)</p> <p>Ogórek zielony (50g)</p> <p>Herbata (250ml) (cukier 10g)</p>
P.N.	<p>Kisiel owocowy (150g)</p>	<p>Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200) (SOJ)</p>	<p>Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)</p>	<p>Sok pomidorowy (200ml)</p>	<p>Wafle ryżowe (3szt.)</p>	<p>Koktajl z banana i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem (200ml) (SOJ)</p>	<p>Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)</p>
Energia	<p>E:2228kcal</p> <p>B:86g</p> <p>T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 18g</p> <p>W:314g, w tym cukry: 35g</p> <p>Błonnik: 39g</p> <p>Sól: 6,48g</p>	<p>E:2108kcal</p> <p>B:91g</p> <p>T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 21g</p> <p>W:299g, w tym cukry: 28g</p> <p>Błonnik: 40g</p> <p>Sól: 5,32g</p>	<p>E:2368kcal</p> <p>B:94g</p> <p>T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 26g</p> <p>W:317g, w tym cukry: 30g</p> <p>Błonnik: 45g</p> <p>Sól: 4,80g</p>	<p>E:2067kcal</p> <p>B:97g</p> <p>T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 14g</p> <p>W:305g, w tym cukry: 45g</p> <p>Błonnik: 41g</p> <p>Sól: 5,89g</p>	<p>E:2214kcal</p> <p>B:88g</p> <p>T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 20g</p> <p>W:300g, w tym cukry: 46g</p> <p>Błonnik: 38g</p> <p>Sól: 3,79g</p>	<p>E:2291kcal</p> <p>B:94g</p> <p>T:49g, w tym kw. tł. nasycone: 14g</p> <p>W:270g, w tym cukry: 53g</p> <p>Błonnik:48g</p> <p>Sól: 4,27g</p>	<p>E:2052kcal</p> <p>B:79g</p> <p>T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 10g</p> <p>W: 310g, w tym cukry: 47g</p> <p>Błonnik: 47g</p> <p>Sól: 6,41g</p>

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

DIETA WEGETARIAŃSKA

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (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. (15g) (MLE) Ser topiony (50g) (MLE) Sałata (2 liście) Papryka (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki pszenne na mleku (350ml) (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Ser topiony (50g) 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. (15g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Hummus (60g) 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) Jajo gotowane (1szt.) (JAJ) Pomidor (50g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej (80g) Pomidor (50g) Jabłko (1szt.) 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. (15g) (MLE) Paszтет z cukinii 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 (150g) 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.(15g) (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.(15g) (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.(15g) (MLE) Serek ziarnisty (80g) (MLE) Sałata (liść) Banan (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 71%tł. (15g) (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.(15g) (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.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt) (JAJ) Pomidor (80g) Banan (1/2szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Jajo gotowane (1szt.) (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:2484kcal 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:2342kcal B:93g T:54g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:386g, w tym cukry: 61g Błonnik: 39g Sól: 4,41g	E:2325kcal B:92g T:80g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:322g, w tym cukry: 75g 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 PAPKOWATA

	13.04. SOBOTA	14.04. NIEDZIELA	15.04. PONIEDZIAŁEK	16.04. WTOREK	17.04. ŚRODA	18.04. CZWARTEK	19.04. PIĄTEK
Śniadanie	Platki owsiane na mleku zmkisowane (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Filet królewski z indyka zmkisowany (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sok marchwiowy (200ml) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku zmkisowana (350ml) (GLU JĘCZ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmkisowana (30g) Twarożek (50g) (MLE) Pomidor b/skóry zmkisowany (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Platki pszenne na mleku zmkisowane (350ml) (GLU PSZ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Schab pieczony zmkisowany (60g) (GLU PSZ, SOJ) Cwikła z jabłkiem zmkisowana (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jagłana na mleku zmkisowana (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob zmkisowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor b/skóry zmkisowany (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Platki owsiane na mleku zmkisowane (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Pasta z jaja gotowanego (1szt.) (JAJ) Puree z cukinii pieczonej plastry (80g) Pesto z pomidorów (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Platki ryżowe na mleku (kleik) (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Połędwica miodowa drob zmkisowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Mus z jabłka (150g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)	Kasza jagłana na mleku zmkisowana (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (15g) (MLE) Ser biały rozdrobniony (70g) (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony (50g) Mus z jabłka (150g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (cukier 10g)
II	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 zmkisowany (400ml) (SEL)	Rosół z makaronem zmkisowany (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zmkisowana (400ml) (MLE, SEL)	Brokułowa z makaronem zmkisowana (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana zmkisowana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa zmkisowana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami zmkisowany (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)	Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym zmkisowany (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)	Schab wp. duszony w sosie własnym zmkisowany (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)	Pieczeń rzymska wieprzowa zmkisowana (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane zmkisowane (150g) Puree z ziemniaków (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pierogi leniwe rozdrobnione (250g) (GLU PSZ) Puree z marchwii (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany zmkisowany (160g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna zmkisowana (200g) (GLU JĘCZ) Buraczki wiórki z natką i olejem zmkisowane (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Morszczuk gotowany na parze zmkisowany (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. zmkisowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Pomidor (bez skóry) zmkisowany (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.(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprz. zmkisowana (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Puree z banana (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa zmkisowana (60g) (GLU PSZ, SOJ, MLE) Puree z marchwi (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Serek ziarnisty rozdrobniony (40g) (MLE) Połędwica drobiowa zmkisowana (30g) (GLU PSZ, SOJ) Puree z banana (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z ryby got. z warzywami (morszczuk) (100g) (RYB, SEL) Pomidor b/skóry zmkisowany (50g) Mus z jabłka (150g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmkisowana (60g) Puree z dyni pieczonej (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana (60g) Pomidor b/skóry zmkisowany (80g) Puree z banana (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(15g) (MLE) Pasta z jaj (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.