

DIETA PODSTAWOWA

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywa pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet z jaj smażony (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Makaron z mięsem wp. i kapustą (350g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka smażony (120g) <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dyńia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E:2310kcal B:85g T:72g, w tym kw. tł. nasycone: 22g W:321g, cukry: 63g Błonnik: 33g Sól: 6,1g	E:2358kcal B:109g T:84g, w tym kw. tł. nasycone: 31g W:304g, cukry: 66g Błonnik: 31g Sól: 5,95g	E: 2150kcal B: 88g T:72g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:361g, cukry: 55g Błonnik: 31g Sól: 5,30g	E: 2272 kcal B: 80 g T: 76 g, w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 300 g, w tym cukry: 64 g Błonnik: 36 g Sól: 4,84 g	E: 2321 kcal B: 99 g T: 68 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 375 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 37 g Sól: 5,16 g	E: 2319 kcal B: 94 g T: 82 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 331 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 6,1 g	E: 2298 kcal B: 93 g T: 78 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,19 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor bez skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopočka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Dyńka pieczona z ziołami (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor bez skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Banan (1/2szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko pieczone (1szt.)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor bez skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) <b>(MLE)</b> Dyńka pieczona z ziołami (50g) Pomidor bez skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor bez skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopočka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa z jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E: 2499kcal B: 103g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:362g, cukry: 49g Błonnik: 25g Sól: 4,32g	E: 2403kcal B: 90g T:66g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 378g, cukry: 51g Błonnik: 26g Sól: 4,61g	E:2390kcal B: 92g T: 67g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 369g, cukry: 55g Błonnik: 22g Sól: 5,04g	E: 2366 kcal B: 96 g T: 62 g, w tym kw. tł nasycone: 30 g W: 322 g, w tym cukry: 64 g Błonnik: 28 g Sól: 4,84 g	E: 2239 kcal B: 99 g T: 48 g, w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 385 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 28 g Sól: 5,16 g	E: 2239 kcal B: 94 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2426 kcal B: 98 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 334 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 24 g Sól: 4,19 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku 0,5% tł.(350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku 05% tł. (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Dyńia pieczona z ziołami (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku 0,5% tł. (350g) <b>(MLE)</b> Buka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
II ŚN.	Banan (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Banan (1/2szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko pieczone (1szt.)
POD W.	Jogurt owoc. (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlna śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńia pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa z jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E: 2336kcal B: 102g T:57, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:356g, cukry: 63g Błonnik: 23g Sól: 3,8g	E: 2342kcal B: 90g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 378g, cukry:64g Błonnik: 26g Sól: 4,65g	E:2236kcal B: 90g T: 52g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 364g, cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 5,07g	E: 2358 kcal B: 96 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W: 396 g, w tym cukry: 66 g Błonnik: 28 g Sól: 4,84 g	E: 2191 kcal B: 99 g T: 47 g , w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 385 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 28 g Sól: 5,16 g	E: 2236 kcal B: 94 g T: 64 g , w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2425 kcal B: 98 g T: 56 g , w tym kw. tł nasycone: 15 g W: 334 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 24 g Sól: 4,19 g

**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 NISKOCHOLESTEROLOWA

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku 0,5%tł. (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5%tł. (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku 0,5%tł. (350g) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Orzechy włoskie (10g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku 0,5%tł. (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem (100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z oliwą (150g) Kasza gryczana (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa (170g) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (170g) Orzechy włoskie (10g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Ziarna słonecznika (10g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku z oliwą (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dynia pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chafka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E:2404 kcal B: 98 g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 16g W:346 g, cukry: 58g Błonnik: 38g Sól: 5,92g	E:2324 kcal B:98g T:68g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:374g, cukry: 61g Błonnik: 39g Sól: 5,95g	E: 2206kcal B: 88g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 41g Sól: 5,30g	E: 2098 kcal B: 87 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 31 g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 41g Sól: 5,30g	E: 2280 kcal B: 96 g T: 42 g, w tym kw. tł nasycone: 19 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 38 g Sól: 5,4 g	E: 2218 kcal B: 91 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 331 g, w tym cukry: 58 g Błonnik: 39 g Sól: 5,9 g	E: 2359 kcal B: 86 g T: 61 g, w tym kw. tł nasycone: 11 g W: 337 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 37 g Sól: 4,1 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (150g) Kasza gryczana (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (170g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet z jaj smażony (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Buraczki gotowane (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron razowy (200g) (GLU ŻYT) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka smażony (120g) <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlna śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E:2227kcal B:86g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:308g, cukry:54g Błonnik: 38g Sól: 4,45g	E:2392kcal B:116g T:77g, w tym kw. tł. nasycone: 32g W:335g, cukry: 51g Błonnik: 50g Sól: 5,9g	E:2108kcal B:84g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 316g, cukry: 52g Błonnik: 39g Sól: 5,16g	E: 2398 kcal B: 92 g T: 72 g, w tym kw. tł nasycone: 29g W: 346 g, w tym cukry: 47 g Błonnik: 48 g Sól: 4,84 g	E: 2093kcal B: 90 g T: 45 g, w tym kw. tł nasycone: 21g W: 355 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 45g Sól: 5,06 g	E: 2197kcal B: 88 g T: 52 g, w tym kw. tł nasycone: 22g W: 353 g, w tym cukry: 42 g Błonnik: 42 g Sól: 5,1 g	E: 2218 kcal B: 101 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 305 g, w tym cukry: 40 g Błonnik: 37 g Sól: 4,46 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OW, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Dyńia pieczona z ziołami (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OW, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Sałata (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
II ŚN.	Banan (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (dojrzały) (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Banan (1/2szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia) (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
PODW.	Jogurt owoc. (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (60g) Dyńia pieczona ziołami (50g) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa (50g) Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa z jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E: 2457kcal B: 101g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:355g, cukry: 67g Błonnik: 23g Sól: 3,8g	E: 2413kcal B: 90g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W: 378g, cukry: 65g Błonnik: 26g Sól: 4,67g	E:2443kcal B: 97g T: 66g, w tym kw. tł. nasycone: 30g W: 380g, cukry:69g Błonnik: 23g Sól: 5,40g	E: 2442 kcal B: 92 g T: 79 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W: 387 g, w tym cukry: 67 g Błonnik: 25 g Sól: 4,84 g	E: 2392 kcal B: 92 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 32g W: 385 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 26 g Sól: 5,01 g	E: 2469 kcal B: 93 g T: 67 g, w tym kw. tł nasycone: 27 g W: 338 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 31 g Sól: 6,1 g	E: 2519 kcal B: 103 g T: 62 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 337 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 22 g Sól: 4,21 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c
II śniadanie	Sok pomidorowy (200ml)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Surówka z selera i marchwi (130g) <b>(SEL)</b> Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron razowy (200g) (GLU ŻYT) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Jabłko (1szt.)
Podwieczorek	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Pieczywo razowe (50g) Margaryna miękka 61%tł. (5g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Paszet drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) b/c
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Waffle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Waffle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Kiwi (1szt.)
Energia	E:2199kcal B:86g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W:299g, cukry:45g Błonnik: 49g Sól: 4,45g	E:2364kcal B:89g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 30g W:269g, cukry: 51g Błonnik: 43g Sól: 5,9g	E:2193kcal B:88g T:71g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:295g, cukry: 56g Błonnik: 40g Sól: 4,51g	E: 2297 kcal B: 80 g T: 58 g, w tym kw. tł nasycone: 30 g W: 283 g, w tym cukry: 47 g Błonnik: 42 g Sól: 4,84 g	E: 2171kcal B: 86 g T: 61 g, w tym kw. tł nasycone: 29 g W: 268 g, w tym cukry: 47g Błonnik: 39 g Sól: 5,06 g	E: 2197 kcal B: 91 g T: 69 g, w tym kw. tł nasycone: 31 g W: 251 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 5,1 g	E: 2232 kcal B: 89 g T: 71 g, w tym kw. tł nasycone: 19 g W: 253 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,46 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr.(60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połudwica drobiowa (60g) <b>(GLU PSZ, SOJ)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Rozszponka (20g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Szynkowa extra (60g) (GLU, SOJ, MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Masto roślinne (15g) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Rozszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c
II śniadanie	Sok pomidorowy (200ml)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (niezabielana) (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Szpinak gotowany (150g) Kasza gryczana (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Surówka z selera i marchwi (130g) <b>(SEL)</b> Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron razowy (200g) <b>(GLU ZYT)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Jabłko (1szt.)
Podwieczorek	Sałatką warzywna ze słonecznikiem (150g)	Pieczywo razowe (50g) Masło roślinne (5g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Puree z brokuła (150g)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Pasta z zielonego groszku (60g) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Dymia pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Paszтет drobiowy (60g) <b>(JAJ, GLU PSZ, SEL)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połudwica drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Połudwica sopocka (60g) <b>(SOJ)</b> Sałata jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr. (60g) Sałata z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml) b/c
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Koktajl banan z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Sok pomidorowy (200ml)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>	Koktajl kiwi z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) <b>(SOJ)</b>
Energia	E:2077kcal B:86g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:299g, cukry: 48g Błonnik: 49g Sól: 4,45g	E:1954kcal B:89g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:269g, cukry: 46g Błonnik: 43g Sól: 5,9g	E:2078kcal B:88g T:76g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:287g, cukry: 51g Błonnik: 40g Sól: 4,9g	E: 2358 kcal B: 89 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 396 g, w tym cukry: 57 g Błonnik: 31 g Sól: 4,84 g	E: 2280 kcal B: 99 g T: 50 g, w tym kw. tł nasycone: 16 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 30 g Sól: 5,16 g	E: 2227 kcal B: 94 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2325 kcal B: 99 g T: 74 g, w tym kw. tł nasycone: 11 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,19 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b>  Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (10g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> b/c
II śniadanie	Sok pomidorowy (200ml)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml)	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (250ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (250ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (250ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (150g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron (150g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (150g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (150g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (150g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (60g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. drob.(30g) Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (100g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(10g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) b/c
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Kiwi (1szt.)
Energia	E:1609kcal B:58g T:45g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:236g, w tym cukry: 43g Błonnik:31g Sól: 4,56g	E:1494kcal B:69g T:44g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:239g, w tym cukry: 36g Błonnik:41g Sól: 4,17g	E:1589kcal B:73g T:45g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:260g, w tym cukry: 41g Błonnik:28g Sól:3,85g	E: 1769 kcal B: 67 g T: 47 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 258 g, w tym cukry: 57 g Błonnik: 31 g Sól: 4,84 g	E: 1706 kcal B:76 g T: 50 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 241 g, w tym cukry: 38 g Błonnik: 30 g Sól: 4,16 g	E: 1576 kcal B: 71 g T: 42 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 268 g, w tym cukry: 46 g Błonnik: 39 g Sól: 3,9 g	E: 1679 kcal B: 67g T: 46 g, w tym kw. tł nasycone: 15 g W: 245 g, w tym cukry: 37 g Błonnik: 31 g Sól: 4,19 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (80g) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b>  Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy (90g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (80g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Dyńa pieczona z ziołami (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka (80g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra (50g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
II śn.	Banan (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Banan (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik z indyka gotowany w sosie pietruszkowym (120g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany (150g) Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (170g) Młoda fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Banan (1/2szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet mięsno-warzywny (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (170g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron drobny (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (100/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (100/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morszczuka gotowany na parze (140g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko pieczone (1szt.)
PODW.	Jogurt owoc. (150g) <b>(MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel z jabłkiem (150g)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Ser biały (100g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa (80g) Dyńa pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka miodowa z indyka (80g) Pomidor (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E: 2501kcal B: 121g T:83g, w tym kw. tł. nasycone: 33g W:362g, cukry: 64g Błonnik: 25g Sól: 4,51g	E: 2559kcal B: 103g T:77g, w tym kw. tł. nasycone: 30g W: 378g, cukry: 63g Błonnik: 26g Sól: 4,84g	E:2514kcal B: 113g T: 76g, w tym kw. tł. nasycone: 30g W: 357g, cukry: 59g Błonnik: 21g Sól: 4,91g	E: 2558 kcal B: 104 g T: 75 g, w tym kw. tł nasycone: 31 g W: 387 g, w tym cukry: 68 g Błonnik: 18 g Sól: 4,90 g	E: 2297 kcal B: 118 g T: 64 g , w tym kw. tł nasycone: 29 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 28 g Sól: 5,16 g	E: 2309 kcal B: 107 g T: 69 g , w tym kw. tł nasycone: 25g W: 365 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 29 g Sól: 6,1 g	E: 2434 kcal B: 118 g T: 72 g , w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 21 g Sól: 4,29 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Wędlna śn. dr. (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>GLU OWS, SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata (liść) Papryka (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Zacierka na wywarze jarzynowym (350ml) ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym (350g) ( <b>GLU ŻYT</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (20g) Herbata (250ml) (cukier 10g) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350g) ( <b>GLU OWS</b> ) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (350g) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Szynkowa extra (60g) (GLU, SOJ, MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem ( <b>SEL</b> ) (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym (350ml) Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) ( <b>JAJ, GOR</b> ) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa grysikowa (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa ogórkowa (niezabielana) (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa ziemniaczana (400ml) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) ( <b>SEL</b> )	Krupnik (400ml) ( <b>SEL</b> )
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szpinaż gotowany (150g) Kasza gryczana (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet mięsno-warzywny (90g) ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Makaron z mięsem wp. i kapustą (350g) ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Pasta z zielonego groszku (60g) Wędlna śniadaniowa drobiowa (30g) Dyńka pieczona ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Paszтет drobiowy (60g) ( <b>JAJ, GLU PSZ, SEL</b> ) Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło roślinne (15g) Wędlna śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Koktajl banan z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Sok pomidorowy (200ml)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )	Koktajl kiwi z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) ( <b>SOJ</b> )
Energia	E: 2529kcal B: 96g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 21g W:387g, cukry: 62g Błonnik: 29g Sól: 4,04g	E: 2265kcal B: 79g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W: 362g, cukry: 60g Błonnik: 26g Sól: 4,3g	E:2252kcal B: 81g T: 63g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 369g, cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 4,73g	E: 2354 kcal B: 86 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 387 g, w tym cukry: 55 g Błonnik: 29 g Sól: 4,06 g	E: 2250 kcal B: 81 g T: 57 g , w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 372 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 4,87 g	E: 2231 kcal B: 94 g T: 64 g , w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2342 kcal B: 99 g T: 74 g , w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 315 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 27 g Sól: 4,19 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Paszтет z cukinii (80g) <b>(SEL)</b> Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50g) Sałata (liść) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z pieczonego bakłażana (80g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Ser topiony (50g) <b>(MLE)</b> Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek grani (100g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem <b>(SEL)</b> (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku (350ml) <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ogórkowa (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z soczewicy (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik (400ml) <b>(SEL)</b>
	Kotlet sojowy gotowany w sosie pietruszkowym (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem (130g) Kasza gryczana (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Burger warzywny (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet z jaj smażony (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Makaron z kapustą (350g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami (300g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz z tofu i włośzczyzny gotowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Ryż biały (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morszczuka smażony (120g) <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Pasta z zielonego groszku (80g) <b>(MLE)</b> Dyńa pieczona z ziołami (50g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (70g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Paszтет z dyni i kaszy jaglanej (60g) <b>(JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL)</b> Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (80g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Sałata (liść) Ser żółty (50g) <b>(MLE)</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) <b>(GLU PSZ)</b> Pieczywo razowe (50g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Ser topiony (50g) <b>(MLE)</b> Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) <b>(MLE)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)
p.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E:2545kcal B:103g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W:395g, cukry: 61g Błonnik: 38g Sól: 4,67g	E:2486kcal B:100g T:73g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:374g, cukry: 64g Błonnik: 36g Sól: 6,05g	E: 2288kcal B: 88g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:361g, cukry: 59g Błonnik: 31g Sól: 5,36g	E: 2410 kcal B: 85 g T: 67 g, w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 384 g, w tym cukry: 57 g Błonnik: 31 g Sól: 4,78 g	E: 2339 kcal B: 89 g T: 56 g, w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 394 g, w tym cukry: 53 g Błonnik: 30 g Sól: 5,26 g	E: 2269 kcal B: 95 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W: 365 g, w tym cukry: 51 g Błonnik: 35 g Sól: 5,36 g	E: 2360 kcal B: 75 g T: 68 g, w tym kw. tł nasycone: 11 g W: 335 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 5,57 g

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

	20.04. SOBOTA	21.04. NIEDZIELA	22.04. PONIEDZIAŁEK	23.04. WTOREK	24.04. ŚRODA	25.04. CZWARTEK	26.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku zmiksowany (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. zmiksowana (60g) Mus z jabłek (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku zmiksowane (350ml) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany naturalny (50g) <b>(MLE)</b> Pomidor bez skóry zmiksowany (60g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Zacierka na mleku zmiksowana (350ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka zmiksowana (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Mus z jabłek (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku zmiksowane (350g) <b>(GLU ŻYT, MLE)</b> Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (100g) Dyńia pieczona z ziołami zmiksowana (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku zmiksowane (350g) <b>(GLU OWS, MLE)</b> Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Filet królewski z indyka Mus z jabłek (100g)  Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku zmiksowane (350g) <b>(MLE)</b> Buka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Szynkowa extra zmiksowana (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) <b>(MLE)</b> Puree z marchwi i selera z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku zmiksowane (350ml) <b>(MLE)</b> Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło 82%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem(100g) <b>(JAJ, GOR)</b> Pomidor bez skóry zmiksowany (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE)</b> (cukier 10g)
II śniadanie	Puree z banana (120 g)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Kefir (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Puree z banana (120 g)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa zmiksowana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa grysikowa zmiksowana (400ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b>	Zupa marchewkowa zmiksowana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa ziemniaczana zmiksowana (400ml) <b>(GLU PSZ, SEL)</b>	Zupa z białych warzyw zmiksowana (400ml) <b>(MLE)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany (400ml) <b>(SEL)</b>	Krupnik zmiksowany (400ml) <b>(SEL)</b>
	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym zmiksowany (90g/80g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Szpinak gotowany rozdrobniony (150g) Kasza jęczmienna zmiksowana (200g) <b>(GLU JĘCZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany zmiksowany (150g) Młoda fasolka szparagowa gotowana zmiksowana (150g) Puree z ziemniaków (200g) Puree z banana (60g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Pulpet mięsno-warzywny rozdrobniony (90g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos koperkowy (70g) <b>(MLE)</b> Buraczki gotowane zmiksowane (150g) Puree z ziemniaków (200g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami zmiksowany (150g) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> Makaron rozdrobniony (200g) <b>(GLU PSZ)</b> Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Puree z banana (120g)	Schab gotowany w sosie własnym zmiksowany (70/80g) <b>(MLE, SEL)</b> Puree z ziemniaków (200g) Marchew gotowana zmiksowana (130g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany zmiksowany (80/70g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> Puree z ziemniaków (200g) Ryż biały zmiksowany (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) zmiksowany (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morszczuka gotowany na parze zmiksowany (120g) <b>(RYB)</b> Puree z ziemniaków (200g) Warzywa po grecku zmiksowane (150g) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Mus z jabłek (100g)
Podwieczorek	Maślanka (200ml) <b>(MLE)</b>	Jogurt nat. (150g) <b>(MLE) (GLU PSZ)</b>	Kisiel (150g)	Ciasto drożdżowe namoczone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe namoczone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>
Kolacja	Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Ser biały rozdrobniony (100g) <b>(MLE)</b> Pomidor bez skóry zmiksowany (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana (60g) Dyńia pieczona z ziołami zmiksowana (50g) Pomidor bez skóry zmiksowany (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twaróg (papka) (70g) <b>(MLE)</b> Pomidor bez skóry zmiksowany (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Szynka miodowa z indyka zmiksowana (60g) Pomidor bez skóry zmiksowany (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Twarożek (80g) <b>(MLE)</b> Pomidor bez skóry zmiksowany (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł. (15g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka zmiksowana (60g) <b>(SOJ, MLE)</b> Sałatka jarzynowa z jabłkiem rozdrobniona (150g) <b>(JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) <b>(GLU PSZ)</b> Margaryna miękka 61%tł.(15g) <b>(MLE)</b> Wędlina śn. dr. zmiksowana (60g) Cukinia pieczona zmiksowana (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150g) <b>(MLE)</b>	Biszkopty namoczone (5szt.) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>	Jogurt naturalny (150ml) <b>(MLE)</b>	Ciasto drożdżowe namoczone (40g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>	Jogurt z owocami (150g) <b>(MLE)</b>	Chałka namoczona (30g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b>
Energia	E: 2332kcal B: 101g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:356g, cukry: 63g Błonnik: 21g Sól: 3,8g	E: 2339kcal B: 90g T:58g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 378g, cukry:64g Błonnik: 24g Sól: 4,65g	E:2234kcal B: 90g T: 53g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 364g, cukry: 63g Błonnik: 20g Sól: 5,07g	E: 2227 kcal B: 96 g T: 58 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W: 396 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 27 g Sól: 4,84 g	E: 2193 kcal B: 99 g T: 48 g , w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 385 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 5,16 g	E: 2239 kcal B: 94 g T: 64 g , w tym kw. tł nasycone: 24 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 33 g Sól: 6,1 g	E: 2422 kcal B: 98 g T: 57 g , w tym kw. tł nasycone: 23 g W: 334 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 21 g Sól: 4,19 g

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.