

DIETA PODSTAWOWA

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Biała kielbasa (80g) (GOR, SEL) Ćwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Płatki żytnie na mleku (350g) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) 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. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Tradycyjny żurek na białej kielbasie (400ml) (GLU ŻYT, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Makaron z mięsem wp. i kapustą (350g) (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (70/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka smażony (120g) (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Polędwica sopočka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Paszтет drobiowy (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) (MLE, SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopočka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł.(10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E:2328kcal B:102g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:351g, cukry: 58g Błonnik: 31g Sól: 5,92g	E:2621kcal B:106g T:81g, w tym kw. tł. nasycone: 33g W:421g, cukry: 72g Błonnik: 24g Sól: 6,7g	E: 2511kcal B: 97g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:361g, cukry: 58g Błonnik: 26g Sól: 6,10g	E: 2328 kcal B: 80 g T: 54 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 400 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 36 g Sól: 4,84 g	E: 2418 kcal B: 99 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 375 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 37 g Sól: 5,16 g	E: 2315 kcal B: 94 g T: 72 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 331 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 6,1 g	E: 2345 kcal B: 99 g T: 74 g, w tym kw. tł nasycone: 23 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek kanapkowy (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Biała kielbasa (80g) (GOR, SEL) Ćwikła z chrzanem (80g) Rozszonka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Cukinia pieczona (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Płatki żytnie na mleku (350g) (GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Pomidor bez skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Sałata (liść) Jabłko gotowane (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) 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. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Rozszonka (10g) Pomidor bez skóry (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Krupnik (400ml) (GLU JĘCZ, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z białych warzyw (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych 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 leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron (200g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g) Warzywa po grecku (150g) (marchew, cukinia, brokuł) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko pieczone (1szt.)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor bez skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa z jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor bez skóry (80g) Rozszonka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor bez skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor bez skóry(80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędliana śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazylowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E: 2495kcal B: 103g T:74g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:362g, cukry: 49g Błonnik: 25g Sól: 4,32g	E: 2603kcal B: 91g T:72g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 432g, cukry: 67g Błonnik: 26g Sól: 4,61g	E:2561kcal B: 102g T: 87g, w tym kw. tł. nasycone: 32g W: 369g, cukry: 59g Błonnik: 22g Sól: 6,0g	E: 2322 kcal B: 96 g T: 62 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W: 396 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 28 g Sól: 4,84 g	E: 2235 kcal B: 99 g T: 48 g , w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 385 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 28 g Sól: 5,16 g	E: 2235 kcal B: 94 g T: 64 g , w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2422 kcal B: 98 g T: 57 g , w tym kw. tł nasycone: 20 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku 0,5% tł.(350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek kanapkowy (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka (80g) (SOJ, MLE) Czwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Zacierka na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Cukinia pieczona (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku 05% tł. (350g) (GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350g) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku 0,5% tł. (350g) (MLE) Buka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
II ŚN.	Banan (1 szt.)	Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Banan (1szt.)	Kefir (200ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Krupnik (400ml) (GLU JĘCZ, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z białych warzyw (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych 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 leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Banan (1/2szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron drobny (200g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko pieczone (1szt.)
POD W.	Jogurt owoc. (150g) (MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa z jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor bez skóry (80g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor bez skóry (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E: 2332kcal B: 102g T:57, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:356g, cukry: 63g Błonnik: 23g Sól: 3,8g	E: 2446kcal B: 91g T:62g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 416g, cukry:69g Błonnik: 26g Sól: 4,65g	E:2287kcal B: 91g T: 52g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 364g, cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 6,03g	E: 2222 kcal B: 96 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 396 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 28 g Sól: 4,84 g	E: 2187 kcal B: 99 g T: 47 g, w tym kw. tł nasycone: 18 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: 20 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2421 kcal B: 98 g T: 56 g, w tym kw. tł nasycone: 17 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek kanapkowy (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka (80g) (SOJ, MLE) Ćwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Kiwi (1szt.)	Zacierka na mleku 0,5% tł. (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Płatki żytnie na mleku 0,5%tł. (350g) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywa pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 0,5%tł. (350g) (GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku 0,5%tł. (350g) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) Orzechy włoskie (10g) (ORZ) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku 0,5%tł. (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem (100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Krupnik (400ml) (GLU JĘCZ, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron razowy z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa (170g) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (170g) Orzechy włoskie (10g) (ORZ) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Orzechy włoskie (10g) (ORZ) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Szynka miodowa z indyka (60g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką oliwą (100g) (MLE, SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E:2400 kcal B: 98 g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:346 g, cukry: 58g Błonnik: 38g Sól: 5,92g	E:2423 kcal B:99g T:73g. w tym kw. tł. nasycone: 25g W:413g, cukry: 68g Błonnik: 39g Sól: 5,95g	E: 2212kcal B: 89g T:60g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:361g, cukry: 54g Błonnik: 41g Sól: 6,30g	E: 2454 kcal B: 89 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 27 g W: 396 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 40 g Sól: 4,64 g	E: 2276 kcal B: 96 g T: 42 g , w tym kw. tł nasycone: 15 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 38 g Sól: 5,4 g	E: 2214 kcal B: 91 g T: 57 g , w tym kw. tł nasycone: 17 g W: 331 g, w tym cukry: 58 g Błonnik: 39 g Sól: 5,9 g	E: 2355 kcal B: 86 g T: 61 g , w tym kw. tł nasycone: 16 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Biała kielbasa (80g) (GOR, SEL) Ćwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Płatki żytnie na mleku (350g) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) (GLU OWS, MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) (MLE) Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) 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. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Krupnik (400ml) (GLU JĘCZ, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron razowy z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (170g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (170g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron razowy (200g) (GLU ŻYT) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morszczuka smażony (120g) (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Paszтет drobiowy (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (80g) Rzeżucha (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E:2223kcal B:86g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:308g, cukry:54g Błonnik: 38g Sól: 4,45g	E:2540kcal B:117g T:79g, w tym kw. tł. nasycone: 33g W:386g, cukry: 63g Błonnik: 50g Sól: 5,1g	E:2340kcal B:84g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W: 316g, cukry: 52g Błonnik: 39g Sól: 6,1g	E: 2394 kcal B: 92 g T: 72 g, w tym kw. tł nasycone: 25g W: 346 g, w tym cukry: 38 g Błonnik: 48 g Sól: 4,84 g	E: 2089kcal B: 90 g T: 45 g, w tym kw. tł nasycone: 17g W: 355 g, w tym cukry: 51g Błonnik: 45g Sól: 5,06 g	E: 2193kcal B: 88 g T: 52 g, w tym kw. tł nasycone: 18g W: 353 g, w tym cukry: 42 g Błonnik: 42 g Sól: 5,1 g	E: 2214 kcal B: 101 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 17 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek kanapkowy (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Cwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Cukinia pieczona (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) (GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Pomidor (bez skóry) (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Sałata (10g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) (MLE) Buka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) 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. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
II ŚN.	Banan (1 szt.)	Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Banan (1szt.)	Kefir (200ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (dojrzały) (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Krupnik (400ml) (GLU JĘCZ, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z białych warzyw (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych 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 leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron drobny (200g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia) (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko pieczone (1szt.)
PODW.	Jogurt owoc. (150g) (MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa z jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor bez skóry (80g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (bez skóry) (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina drobiowa (50g) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor bez skóry (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E: 2453kcal B: 101g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 27g W:355g, cukry: 67g Błonnik: 23g Sól: 3,8g	E: 2501kcal B: 91g T:71g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W: 421g, cukry: 69g Błonnik: 26g Sól: 4,67g	E:2440kcal B: 97g T: 66g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 380g, cukry:69g Błonnik: 23g Sól: 5,40g	E: 2402 kcal B: 86 g T: 70 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 387 g, w tym cukry: 61 g Błonnik: 25 g Sól: 4,84 g	E: 2388 kcal B: 92 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 28g W: 385 g, w tym cukry: 61g Błonnik: 26 g Sól: 5,01 g	E: 2465 kcal B: 93 g T: 67 g, w tym kw. tł nasycone: 23 g W: 338 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 31 g Sól: 6,1 g	E: 2515 kcal B: 103 g T: 62 g, w tym kw. tł nasycone: 22 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek kanapkowy (70g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c
II śniadanie	Sok pomidorowy (200ml)	Kiwi (1szt.)	Banan (1szt.)	Kefir (200ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Tradycyjny żurek na białej kietbasie (250ml) (GLU ŻYT, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron razowy z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Ogórek kiszony (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron razowy (200g) (GLU ŻYT) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z morskczuka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Jabłko (1szt.)
Podwieczorek	Maślanka (200ml) (MLE)	Pieczywo razowe (50g) Margaryna miękka 61%tł. (5g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa (30g) Sałata (liść)	Kisiel z jabłkiem (150g) b/c	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone (40g) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor (80g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) b/c
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany naturalny (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kiwi (1szt.)
Energia	E:2195kcal B:86g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:299g, cukry:45g Błonnik: 49g Sól: 4,45g	E:2411kcal B:90g T:72g, w tym kw. tł. nasycone: 31g W:297g, cukry:53g Błonnik: 43g Sól: 5,9g	E:2202kcal B:88g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:278g, cukry: 50g Błonnik: 40g Sól: 5,16g	E: 2293 kcal B: 80 g T: 58 g, w tym kw. tł nasycone: 26 g W:278g, w tym cukry: 28 g Błonnik: 42 g Sól: 4,84 g	E: 2167kcal B: 86 g T: 61 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 268 g, w tym cukry: 47g Błonnik: 39 g Sól: 5,06 g	E: 2189 kcal B: 91 g T: 69 g, w tym kw. tł nasycone: 27 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: 22 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Paszтет z cukinii (80g) (SEL) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Połędwica sopocka (60g) (SOJ) Pomidor (80g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Szynkowa extra (60g) (GLU, SOJ, MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Maso roslinne (15g) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c
II śniadanie	Sok pomidorowy (200ml)	Kiwi (1szt.)	Banan (1szt.)	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Hummus (50g) Marchew (paski) (1szt.)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Tradycyjny żurek na białej kiełbasie (250ml) (GLU ŻYT, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron razowy z tofu (300g) (GLU PSZ, SOJ) Kiwi (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Ogórek kiszony (100g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron razowy (200g) (GLU ZYT) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z morskiczka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Jabłko (1szt.)
Podwieczorek	Sałatka 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) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Szynka miódowa z indyka (60g) Pomidor (80g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka (60g) (SOJ) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c	Pieczywo razowe (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml) b/c
P.N.	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Koktajl banan z napojem sojowym fortifikowanym wapniem (200ml) (SOJ)	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Sok pomidorowy (200ml)	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Napój sojowy fortifikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Koktajl kiwi z napojem sojowym fortifikowanym wapniem (200ml) (SOJ)
Energia	E:2073kcal B:86g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:299g, cukry: 48g Błonnik: 49g Sól: 4,45g	E:2091kcal B:90g T:71g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:269g, cukry: 46g Błonnik: 43g Sól: 5,9g	E:1996kcal B:88g T:65g, w tym kw. tł. nasycone: 18g W:278g, cukry: 47g Błonnik: 40g Sól: 5,16g	E: 2454 kcal B: 89 g T: 66 g, w tym kw. tł nasycone: 21 g W: 396 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 31 g Sól: 4,84 g	E: 2276 kcal B: 99 g T: 50 g, w tym kw. tł nasycone: 14 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 30 g Sól: 5,16 g	E: 2223 kcal B: 94 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 14 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2321 kcal B: 99 g T: 74 g, w tym kw. tł nasycone: 13 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Ćwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (60g) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) b/c
II śniadanie	Sok pomidorowy (200ml)	Sok owocowo-warzywny (200ml)	Banan (1szt.)	Kefir (200ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (1szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (250ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Tradycyjny żurek na białej kiełbasie (250ml) (GLU ŻYT, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (250ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (250ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) (SEL)	Krupnik (250ml) (SEL)
	Makaron z twarogiem (250g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Udziec drobiowy opiekany (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (150g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron (150g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (150g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (150g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (150g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) b/c Jabłko (1szt.)
Kolacja	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Paszтет drobiowy (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) (MLE, SEL) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) b/c	Pieczyczo razowe (100g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) b/c
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Kiwi (1szt.)
Energia	E:1605kcal B:58g T:45g, w tym kw. tł. nasycone: 24g W:236g, w tym cukry: 43g Błonnik:31g Sól: 4,56g	E:1722kcal B:70g T:49g, w tym kw. tł. nasycone:22g W:279g, w tym cukry: 48g Błonnik:41g Sól: 4,17g	E:1591kcal B:73g T:45g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:260g, w tym cukry: 41g Błonnik:28g Sól:3,85g	E: 1765 kcal B: 67 g T: 47 g, w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 258 g, w tym cukry: 39 g Błonnik: 31 g Sól: 4,84 g	E: 1702 kcal B:76 g T: 50 g, w tym kw. tł nasycone: 17 g W: 241 g, w tym cukry: 38 g Błonnik: 30 g Sól: 4,16 g	E: 1572 kcal B: 71 g T: 42 g, w tym kw. tł nasycone: 16 g W: 268 g, w tym cukry: 46 g Błonnik: 39 g Sól: 3,9 g	E: 1675 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek kanapkowy (90g) (MLE) Sałata (liść) Jabłko pieczone (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Połudwica sopocka (80g) (SOJ, MLE) Ćwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Cukinia pieczona (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku (350g) (GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Pomidor bez skóry (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka (80g) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) (MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra (50g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) 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. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
II śn.	Banan (1 szt.)	Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Banan (1szt.)	Kefir (200ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Banan (1 szt.)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Tradycyjny żurek na białej kiełbasie (400ml) (GLU ŻYT, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z białych warzyw (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron z twarogiem (320g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych 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 leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami (170g) (GLU PSZ, SEL) Makaron drobny (200g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (100/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi drobno starta (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (100/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskuszka gotowany na parze (140g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko pieczone (1szt.)
PODW.	Jogurt owoc. (150g) (MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Ser biały (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Połudwica sopocka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Szynka miódowa z indyka (80g) Pomidor bez skóry (80g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor bez skóry (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Połudwica sopocka (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E: 2497kcal B: 121g T:83g, w tym kw. tł. nasycone: 28g W:362g, cukry: 64g Błonnik: 25g Sól: 4,51g	E: 2607kcal B: 104g T:81g, w tym kw. tł. nasycone: 31g W: 413g, cukry: 67g Błonnik: 26g Sól: 4,84g	E:2514kcal B: 113g T: 76g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 357g, cukry: 59g Błonnik: 21g Sól: 4,91g	E: 2554 kcal B: 104 g T: 75 g, w tym kw. tł nasycone: 27 g W: 387 g, w tym cukry: 59 g Błonnik: 18 g Sól: 4,90 g	E: 2293 kcal B: 118 g T: 64 g, w tym kw. tł nasycone: 25 g W: 373 g, w tym cukry: 48 g Błonnik: 28 g Sól: 5,16 g	E: 2305 kcal B: 107 g T: 69 g, w tym kw. tł nasycone: 21g W: 365 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 29 g Sól: 6,1 g	E: 2430 kcal B: 118 g T: 72 g, w tym kw. tł nasycone: 18 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

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Sniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Paszтет z cukinii (80g) (SEL) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU OWS, SEL) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Biała kielbasa (80g) (GOR, SEL) Ćwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g) Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Zacierka na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Schab pieczony (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka (50g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Herbata (250ml) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym (350g) (GLU ŻYT) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g) Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (350g) (GLU OWS) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) 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) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Szynkowa extra (60g) (GLU, SOJ, MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym (350ml) Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
Obiad	Zupa dyniowa (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Tradycyjny żurek na białej kielbasie (400ml) (GLU ŻYT, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (niezabielana) (400ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron z tofu (300g) (GLU PSZ, SOJ) Kiwí (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Udziec drobiowy gotowany (150g) Fasolka szparagowa gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Makaron z mięsem wp. i kapustą (350g) (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Schab gotowany w sosie własnym (70/80g) (MLE, SEL) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany (80/70g) (GLU PSZ, SEL) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morszczuka gotowany na parze (120g) (RYB) Ziemniaki (200g) Warzywa po grecku (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Jabłko (1szt.)
Kolacja	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica sopočka drob. (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Paszтет drobiowy (60g) (JAJ, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Polędwica sopočka (60g) (SOJ) Pomidor (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska (130g) (GLU PSZ) Masło roślinne (15g) Wędlina śn. dr. (60g) Sałatka z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Koktajl banan z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Sok pomidorowy (200ml)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem (200ml) (SOJ)	Koktajl kiwi z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem (200ml) (SOJ)
Energia	E: 2525kcal B: 96g T:70g, w tym kw. tł. nasycone: 17g W:387g, cukry: 62g Błonnik: 29g Sól: 4,04g	E: 2413kcal B: 80g T:67g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W: 408g, cukry: 65g Błonnik: 26g Sól: 4,3g	E:2484kcal B: 91g T: 83g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W: 369g, cukry: 63g Błonnik: 22g Sól: 5,6g	E: 2350 kcal B: 86 g T: 66 g, w tym kw. tł. nasycone: 21 g W: 387 g, w tym cukry: 55 g Błonnik: 29 g Sól: 4,06 g	E: 2246 kcal B: 81 g T: 57 g, w tym kw. tł. nasycone: 14 g W: 372 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 4,87 g	E: 2227 kcal B: 94 g T: 64 g, w tym kw. tł. nasycone: 14 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 39 g Sól: 6,1 g	E: 2338 kcal B: 99 g T: 74 g, w tym kw. tł. nasycone: 12 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, JEĆZ – jęczmień i produkty pochodne; JAJ - jaja i produkty pochodne; RYB - ryby i produkty pochodne; SOJ - soja i produkty pochodne; MLE - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SEL - seler i produkty pochodne; GOR – gorczyca i produkty pochodne

DIETA WEGETARIAŃSKA

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku (350ml) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Paszтет z cukinii (80g) (SEL) Sałata (liść) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Jajko gotowane (1szt.) (JAJ) Pasta z pieczonego bakłażana (80g) Ćwikła z chrzanem (80g) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Babka wielkanocna (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Zacierka na mleku (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Hummus (80g) Rzodkiewka (50g) Sałata (2 liście) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g) Banan (1szt.)	Płatki żytnie na mleku (350g) (GLU ŻYT, MLE) Pieczywa pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Papryka (50g) Sałata (liść) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku (350g) (GLU OWS, MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Ser topiony (50g) (MLE) Ogórek świeży (50g) Jabłko (1szt.) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku (350g) (MLE) Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek grani (100g) (MLE) Surówka z marchwi drobno startej z selerem i olejem (SEL) (100g) Sałata (liść) 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. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Roszponka (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Krupnik (400ml) (GLU JĘCZ, SEL)	Rosół z makaronem (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z soczewicy (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) (SEL)	Krupnik (400ml) (SEL)
	Makaron z tofu (300g) (GLU PSZ, SOJ) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Burger warzywny (150g) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem (150g) (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki (200g) Mandarynka (1szt.) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Kotlet z jaj smażony (90g) (GLU PSZ, JAJ) Buraaczki gotowane (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Makaron z kapustą (350g) (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Banan (1/2szt.)	Zapiekanek ziemniaczana z pieczarkami (300g) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)
Kolacja	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami (100g) Sałata (liść) Rzodkiewka wiórki (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta z zielonego groszku (80g) (MLE) Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Paszтет z dyni i kaszy jaglanej (60g) (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (10g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z papryką i oliwą (100g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem (80g) (MLE) Sałata (liść) Pomidor (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pomidor (80g) Sałata (liść) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne (80g) (GLU PSZ) Pieczywo razowe (50g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Ser topiony (50g) (MLE) Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym (150g) (MLE) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Wafle ryżowe (3szt.)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E:2541kcal B:103g T:69g, w tym kw. tł. nasycone: 23g W:395g, cukry: 61g Błonnik: 38g Sól: 4,67g	E:2482kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nasycone: 26g W:414g, cukry: 69g Błonnik: 36g Sól: 6,05g	E: 2284kcal B: 88g T:61g, w tym kw. tł. nasycone: 19g W:361g, cukry: 59g Błonnik: 31g Sól: 5,36g	E: 2406 kcal B: 85 g T: 67 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 384 g, w tym cukry: 57 g Błonnik: 31 g Sól: 4,78 g	E: 2335 kcal B: 89 g T: 56 g, w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 394 g, w tym cukry: 53 g Błonnik: 30 g Sól: 5,26 g	E: 2265 kcal B: 95 g T: 57 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 365 g, w tym cukry: 51 g Błonnik: 35 g Sól: 5,36 g	E: 2356 kcal B: 75 g T: 68 g, w tym kw. tł nasycone: 17 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 PAKOWATA

	30.03. SOBOTA	31.03. NIEDZIELA	01.04. PONIEDZIAŁEK	02.04. WTOREK	03.04. ŚRODA	04.04. CZWARTEK	05.04. PIĄTEK
Śniadanie	Ryż na mleku zmiksowany (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Serek homogenizowany naturalny (50g) (MLE) Mus z jabłek (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku zmiksowane (350ml) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Jajko gotowane zmiksowane (1szt.) (JAJ) Polędwica sopocka zmiksowana (60g) (SOJ, MLE) Cwikła z chrzanem zmiksowana (80g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Zacierka na mleku zmiksowana (350ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Schab pieczony zmiksowany (50g) (GLU PSZ, MLE) Filet królewski z indyka zmiksowany (50g) Puree z cukinii pieczonej (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki żytnie na mleku zmiksowane (350g) (GLU ŻYT, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (100g) Pomidor bez skóry zmiksowany (60g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku zmiksowane (350g) (GLU OWS, MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Filet królewski z indyka zmiksowany (60g) Mus z jabłek (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki jaglane na mleku zmiksowane (350g) (MLE) Buka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Szynkowa extra zmiksowana (30g) (GLU, SOJ, MLE) Serek grani (50g) (MLE) Puree z marchwi i selera z olejem (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)	Płatki ryżowe na mleku zmiksowane (350ml) (MLE) Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Masło 82%tł. (10g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem(100g) (JAJ, GOR) Pomidor bez skóry zmiksowany (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (GLU ŻYT, GLU JĘCZ., MLE) (cukier 10g)
II śniadanie	Puree z banana (120 g)	Babka wielkanocna namoczona (60g) (GLU PSZ, JAJ)	Puree z banana (120 g)	Kefir (200ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Puree z banana (120 g)	Sok owocowo-warzywny (200ml)
Obiad	Zupa dyniowa zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, MLE, SEL)	Krupnik zmiksowany (400ml) (GLU JĘCZ, SEL)	Rosół z makaronem zmiksowany (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami zmiksowana (400ml) (GLU PSZ, SEL)	Zupa z białych warzyw zmiksowana (400ml) (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany (400ml) (SEL)	Krupnik zmiksowany (400ml) (SEL)
	Makaron zmiksowany z twarogiem (300g) (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny (100g) (MLE) Kompot z owoców leśnych 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 leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z kurczaka w sosie koperkowym zmiksowany (70g/80g) (GLU PSZ) Buraczki gotowane zmiksowane (150g) Puree z ziemniaków (200g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami zmiksowany (150g) (GLU PSZ, SEL) Makaron rozdrobniony (200g) (GLU PSZ) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Puree z banana (60g)	Schab gotowany w sosie własnym zmiksowany (70/80g) (MLE, SEL) Puree z ziemniaków (200g) Marchew gotowana zmiksowana (130g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Gulasz drobiowy gotowany zmiksowany (80/70g) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały zmiksowany (200g) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, cukinia, brokuł) zmiksowany (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g)	Filet z morskiczka gotowany na parze zmiksowany (120g) (RYB) Puree z ziemniaków (200g) Warzywa po grecku zmiksowane (150g) Kompot z owoców leśnych leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (250ml) (cukier 10g) Mus z jabłek (100g)
Podwieczorek	Maślanka (200ml) (MLE)	Jogurt nat. (150g) (MLE) (GLU PSZ)	Kisiel (150g)	Ciasto drożdżowe namoczone (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe namoczone (40g) (GLU PSZ, JAJ)
Kolacja	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Ser biały rozdrobniony (100g) (MLE) Pomidor bez skóry zmiksowany (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka drob. zmiksowana (60g) (GLU PSZ, SOJ) Sałatka jarzynowa z jabłkiem rozdrobniona (150g) (JAJ, SEL, GOR) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiksowana (60g) Pomidor bez skóry zmiksowany (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem oliwą (100g) (MLE) Pomidor bez skóry zmiksowany (60g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Twarożek (80g) (MLE) Pomidor bez skóry zmiksowany (50g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Polędwica sopocka zmiksowana (60g) (SOJ, MLE) Pomidor bez skóry zmiksowany (80g) Herbata (250ml) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona (130g) (GLU PSZ) Margaryna miękka 61%tł. (10g) (MLE) Wędlina śn. dr. zmiksowana (60g) Cukinia pieczona zmiksowana (100g) Herbata (250ml) (cukier 10g)
P.N.	Sok owocowo-warzywny przecierowy (150ml)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) (MLE)	Biszkopty namoczone (5szt.) (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone (40g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt z owocami (150g) (MLE)	Chałka namoczona (30g) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Energia	E: 2328kcal B: 101g T:57g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W:356g, cukry: 63g Błonnik: 21g Sól: 3,8g	E: 2413kcal B: 91g T:63g, w tym kw. tł. nasycone: 25g W: 422g, cukry:69g Błonnik: 24g Sól: 4,65g	E:2230kcal B: 90g T: 53g, w tym kw. tł. nasycone: 20g W: 364g, cukry: 63g Błonnik: 20g Sól: 5,07g	E: 2223 kcal B: 96 g T: 58 g, w tym kw. tł nasycone: 22 g W: 396 g, w tym cukry: 54 g Błonnik: 27 g Sól: 4,84 g	E: 2189 kcal B: 99 g T: 48 g , w tym kw. tł nasycone: 18 g W: 385 g, w tym cukry: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 5,16 g	E: 2235 kcal B: 94 g T: 64 g , w tym kw. tł nasycone: 20 g W: 328 g, w tym cukry: 56 g Błonnik: 33 g Sól: 6,1 g	E: 2418 kcal B: 98 g T: 57 g , w tym kw. tł nasycone: 18 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.