

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 120 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Kotlet mielony dorsza, pieczony 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Marchew duszona 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) Sos jogurtowo - koperkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Fasolka szparagowa, gotowana 140 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka grecka z pieczoną ciecierzycą 200 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Nektarynka 1 szt.	Salatka grecka z pieczoną ciecierzycą 200 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Nektarynka 1 szt.	
PN	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2230.35 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; suma cukrów prostych: 70.78 g; Sól: 3.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 1382.88 mg;	Wart.energ.: 2027.62 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; suma cukrów prostych: 50.11 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; Sód: 1754.36 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy z czerwoną soczewicą 120 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ryż brązowy 100 g Fasola szparagowa, gotowana 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ryż brązowy 100 g Kalafior gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
PN	Jabłko 1 szt.		
	Wart.energ.: 2050.05 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.31 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; suma cukrów prostych: 44.05 g; Sól: 0.71 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; Sód: 278.04 mg;	Wart.energ.: 1916.45 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; suma cukrów prostych: 29.54 g; Sól: 3.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Sód: 1365.11 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, _</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Ogórek zielony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		
Obiad	Krupnik ryżowy (ryż brązowy) z ziemniakami i zieleniną 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Klopsik drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Marchew z groszkiem oprószana 140 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik ryżowy (ryż brązowy) z ziemniakami i zieleniną 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Sos szpinakowy 25 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB, _</u>) Papryka świeża, czerwona 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 125 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>)	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża, czerwona 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>)	
PN	Sok owocowy 200 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)	
	Wart.energ.: 2198.94 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.85 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; suma cukrów prostych: 51.18 g; Sól: 3.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sód: 1395.67 mg;	Wart.energ.: 2128.16 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.02 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; suma cukrów prostych: 37.21 g; Sól: 3.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; Sód: 1542.54 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Spaghetti w sosie bolońskim 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Brzoskwinia 1 szt. Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Gulasz gotowany z fileta drobiowego z kurczaka 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU,</u>) Sałata rzymska z pomidorem w sosie vinaigrette 200 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym sałatkowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (<u>GLU,</u>)	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym sałatkowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (<u>GLU,</u>)	
PN	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)		
Wart.energ.: 2041.09 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; suma cukrów prostych: 39.63 g; Sól: 3.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 1327.14 mg;		Wart.energ.: 1900.95 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; suma cukrów prostych: 22.12 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; Sód: 1599.34 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt. (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) w sosie pomidorowym 500 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z jabłkiem i natką pietruszki 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 180 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 180 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
Wart.energ.: 2398.29 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; suma cukrów prostych: 76.82 g; Sól: 3.62 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sód: 1437.15 mg;		Wart.energ.: 2071.72 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; suma cukrów prostych: 48.61 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; Sód: 2079.47 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Kotlet mielony wieprzowo - drobiowy, opiekany 110 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)		Serek kanapkowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
PN	Gruszka 1 szt.		
	Wart.energ.: 2358.21 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; suma cukrów prostych: 41.28 g; Sól: 2.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 965.79 mg;		Wart.energ.: 2142.02 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.60 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; suma cukrów prostych: 28.00 g; Sól: 3.38 g; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; Sód: 1345.15 mg;

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszonka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Roszonka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Potrawka meksykańska z ryżem brązowym 400 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salata rzymska z papryką czerwoną, ogórkiem zielonym i jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kartoflanka z zieleniną 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Zapiekanka z ryżu brązowego i mięsa drobiowego z indyka z warzywami 350 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sos jarzynowy z zielonym koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Jabłko	1 szt.	
Wart.energ.: 2306.92 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; suma cukrów prostych: 61.91 g; Sól: 1.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sód: 688.20 mg;		Wart.energ.: 2019.90 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; suma cukrów prostych: 37.68 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sód: 1820.09 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Dorsz panierowany, pieczony 180 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 140 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Dorsz duszony 180 g z włoszczyzną 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 140 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g Ogórek kiszony 50 g (1 szt.) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Nektarynka 1 szt.		Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g Ogórek kiszony 50 g (1 szt.) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Nektarynka 1 szt.
	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
PN	Wart.energ.: 2125.78 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 1867.11 mg;		Wart.energ.: 1826.27 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.24 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g; suma cukrów prostych: 48.99 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sód: 2308.46 mg;

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Wędlina - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g ze szczypiorkiem 10 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g ze szczypiorkiem 10 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Potrawka drobiowa z indyka, gotowana 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Kasza gryczana 100 g Brukselka gotowana 140 g (<u>SEL,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml		
Kolacja	Salatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt.	Salatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt.	
	Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
PN	Wart.energ.: 2239.77 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; suma cukrów prostych: 45.32 g; Sól: 1.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 736.45 mg;	Wart.energ.: 1998.21 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.82 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; suma cukrów prostych: 40.22 g; Sól: 3.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.78 g; Sód: 1472.47 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy z zieloną pietruszką 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Klopsik drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy z zieloną pietruszką 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Kiełbaska z szynki, gotowana 1 szt. Ćwikła z chrzanem 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 125 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Kiełbaska z szynki, gotowana 1 szt. Ćwikła z chrzanem 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)	
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2123.25 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; suma cukrów prostych: 33.67 g; Sól: 3.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sód: 1327.11 mg;	Wart.energ.: 2051.14 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 279.05 g; suma cukrów prostych: 34.08 g; Sól: 4.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sód: 1847.85 mg;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Fosfor - Fosfor,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Potas - Potas,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

Sól - Sól,