

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
200	200	200	200	200
250	250	250	250	250
Zupa mleczna pł kukurydziane (MLE)	Zupa mleczna pł kukurydziane (MLE)	Zupa mleczna pł kukurydziane (MLE)	Zupa mleczna pł owsiane górskie (GLU, MLE)	Zupa mleczna pł kukurydziane (MLE)
Kawa zbożowa (GLU, MLE)	Kawa zbożowa (GLU, MLE)	Kawa zbożowa (GLU, MLE)	Kawa zbożowa (GLU, MLE)	Kawa zbożowa (GLU, MLE)
Chleb razowy (GLU)	Chleb jasny (GLU)	Chleb jasny (GLU)	Chleb razowy (GLU)	Chleb pszenny bez skórek (GLU)
Chleb jasny (GLU)	Masło (MLE)	Masło (MLE)	Masło (MLE)	Pasta z mozzarelli i pomidora (MLE)
Masło (MLE)	Mozzarella (MLE)	Mozzarella (MLE)	Mozzarella (MLE)	
Ser żółty (MLE)	Pomidor	Pomidor	Pomidor	60
Pomidor	Salata	Salata	Salata	10
Papryka			Papryka	20
Salata				
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Hummus (SEZ)	Pasta z ciecierzycy i ziół	Pasta z ciecierzycy i ziół	Pasta z ciecierzycy i ziół	Pasta z ciecierzycy i ziół
Marchew	Marchew gotowana	Marchew gotowana	Marchewka	Marchew długo gotowana
Podpłomyki bez cukru (GLU)	Podpłomyki bez cukru (GLU)	Podpłomyki bez cukru (GLU)	Podpłomyki bez cukru (GLU)	miękka bułka pszenna
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
350	350	350	330	350 SEL)
Zupa barszcz czerwony zabieleny (MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony zabieleny (MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony zabieleny (MLE, SEL)	Filet z ryby duszony (RYB)
Filet z ryby (RYB)	Filet z ryby duszony (RYB)	Filet z ryby duszony (RYB)	Filet z ryby duszony (RYB)	Ziemniaki długo gotowane
Ziemniaki	Ziemniaki	Ziemniaki	Ziemniaki w mundurkach	Bukier warzyw gotowanych + masło 5g =
surówka z kapusty kwaszonej	Bukier warzyw gotowanych + masło 5g	Bukier warzyw gotowanych	Pomidor, sałata, ogórek	zmiksowane
Kompot	Kompot	Kompot	Kompot bez cukru	Kompot
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)
Pomarańcza	Pomarańcza	Pomarańcza	Pomarańcza	Sok z pomarańczy
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
250	250	250	250	250
Herbata	Herbata	Herbata	Herbata	Herbata
Chleb graham (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU)	Chleb razowy (GLU)	Chleb pszenny bez skórek (GLU)
Masło (MLE)	Masło (MLE)	Masło (MLE)	Masło (MLE)	Pasta z serka wiejskiego i warzyw
Serek wiejski (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Serek wiejski light (MLE)	Serek wiejski (MLE)	
Ogórek zielony	Pomidor	Pomidor	Pomidor	120
Papryka	Salata	Salata	Salata	20
Salata				
Kcal: 2155,66	Kcal: 2123,66	Kcal: 1994,66	Kcal: 2097,66	Kcal: 2155,66
B: 73,59 g	B: 73,59 g	B: 73,59 g	B: 73,59 g	B: 70,59 g
T: 70,26 g	T: 68,26 g	T: 53,13 g	T: 68,26 g	T: 68,26 g
W tym nasycone KT: 33,48 g	W tym nasycone KT: 33,48 g	W tym nasycone KT: 19,48 g	W tym nasycone KT: 33,48 g	W tym nasycone KT: 33,48 g
W: 307,24 g	W: 307,24 g	W: 307,24 g	W: 297,24 g	W: 317,24 g
W tym cukry: 55,14 g	W tym cukry: 55,14 g	W tym cukry: 55,14 g	W tym cukry: 45,14 g	W tym cukry: 55,14 g
Błonnik: 47,33 g	Błonnik: 40,33 g	Błonnik: 40,33 g	Błonnik: 47,33 g	Błonnik: 40,33 g
Sól: 7,51 g	Sól: 7,51 g	Sól: 7,51 g	Sól: 7,51 g	Sól: 7,51 g