

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE) Kawa zbożowa (GLU, MLE) Chleb razowy (GLU) Chleb jasny (GLU) Masło (MLE) Kiełbasa krakowska (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata Papryka Pomidor	220 Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE) 250 Kawa zbożowa (GLU, MLE) 90 Chleb jasny (GLU) 30 Masło (MLE) 10 Gotowana szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 60 Sałata 10 Pomidor 20 40	220 Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE) 250 Kawa zbożowa (GLU, MLE) 120 Chleb jasny (GLU) 10 Masło (MLE) 60 Gotowana szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 10 Sałata 60 Pomidor	220 Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) 250 Kawa zbożowa (GLU, MLE) 120 Chleb razowy (GLU) 5 Masło (MLE) 60 Gotowana szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 10 Sałata 60 Pomidor Papryka	220 Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE) 250 Kawa zbożowa (GLU, MLE) 120 Chleb pszenney bez skórek (GLU) 10 Pasta z szynki gotowanej i warzyw (GLU SOJ MLE SEL, GOR) 60 GOR) 10 60 20
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Baton zbożowo - owocowy (GLU) Jabłko	40 Baton owocowy 150 Mandarynka	40 Baton owocowy 105 Mandarynka	40 Jogurt naturalny (MLE) 105 Mandarynka	100 Biszkopty 105 Mus jabłkowy
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa pomidorowa (SEL) Ryba w sosie koperkowym (RYB, MLE) Kasza gryczana ugotowana Surówka z kapusty kwaszonej Kompot	300 Zupa pomidorowa (SEL) 160 Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE) 220 Kasza kuskus ugotowana 100 Sałata 250 Kompot	300 Zupa pomidorowa (SEL) 160 Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE) 220 Kasza kuskus ugotowana 20 Sałata 250 Kompot	300 Zupa pomidorowa (SEL) 160 Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE) 220 Kasza kuskus pełnoziarnisty ugotowana 20 Sałata 250 Kompot bez cukru	300 Zupa pomidorowa (SEL) zmiksowana 160 Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE) zmiks na sos 220 Kasza kuskus ugotowana 20 Gotowana marchewka 250 Kompot
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Hummus (SEZ) Marchew Seler (SEL)	60 Pasta z ciecierzycy i ziół 90 Wafle ryżowe 90	60 Pasta z ciecierzycy i ziół 30 Wafle ryżowe	60 Pasta z ciecierzycy i ziół 30 Marchew Seler (SEL)	60 Pasta z ciecierzycy i ziół 90 Miękką bułka 90
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Herbata Chleb graham (GLU) Masło (MLE) Ser żółty (MLE) Ogórek zielony Sałata Papryka	250 120 Herbata 10 Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU) 30 Masło (MLE) 60 Ser kozi 20 Pomidor 20 Sałata 40	250 120 Herbata 10 Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU) 30 Masło (MLE) 60 Ser kozi 20 Pomidor 20 Sałata	250 120 Herbata 5 Chleb razowy (GLU) 30 Masło (MLE) 60 Ser kozi 20 Pomidor 20 Sałata	250 120 Herbata 10 Chleb pszenney bez skórek (GLU) 30 Pasta z sera koziego, masła i warzyw (MLE) 60 20
Kcal: 2192,73 B: 83,69 g T: 73,81 g W tym nasycone KT: 34,68 g W: 298,42 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 54,35 Sól: 7,38 g	Kcal: 2146,73 B: 83,89 g T: 71,31 g W tym nasycone KT: 30,68 g W: 298,72 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 40,15 Sól: 7,38 g	Kcal: 2056,73 B: 83,89 g T: 61,31 g W tym nasycone KT: 21,38 g W: 298,72 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 40,15 Sól: 7,38 g	Kcal: 2102,73 B: 85,39 g T: 71,31 g W tym nasycone KT: 30,68 g W: 276,72 g W tym cukry: 57,35 Błonnik: 57,15 Sól: 7,38 g	Kcal: 2128,73 B: 82,89 g T: 69,31 g W tym nasycone KT: 30,68 g W: 304,72 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 30,75 Sól: 7,38 g