

DIETA PODSTAWOWA D01	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	50
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Pomidor	50
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	150
Banan	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Pyzy z mięsem gotowane	160
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Jajko gotowane (3)	60
Paszтет pieczony (1,6,9)	60
Ogórek zielony	40
Sałata	20
Papryka świeża	20
Dobowa wartość energetyczna: 2026 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 79,9 g Tłuszcz: 71,9 g Węglowodany: 272 g w tym cukry: 77,5 g Błonnik: 29,1 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	90
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony b/skórki	60
Pomidor b/skórki	50
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	150
Banan	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Pyzy z mięsem chudym gotowane	160
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko pieczone	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Pomidor b/skórki	60
Szynka z kurcząt	60
Sałata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2006 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,9 g Tłuszcz: 60,9 g Węglowodany: 296 g w tym cukry: 75,5 g Błonnik: 34,1 g Sód: 1,82	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	80
Jajko gotowane (3)	60
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Pomidor	50
Sałata	10
Papryka	20
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Gruszka	100
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Kurczak na parze	120
Kasza gryczana	150
Warzywa gotowane	150
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Kefir (7)	300
Pieczony chrupkie pełnoz. (1,11)	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb razowy (1)	100
Masło (7)	10
Twaróg (7)	80
Ogórek zielony	40
Sałata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2043 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 128,9 g Tłuszcz: 69,9 g Węglowodany: 230 g w tym cukry: 50,5 g Błonnik: 36,1 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	80
Masło (7)	5
Półdewica drobiowa	80
Pomidor b/skórki	80
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	150
Banan	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Pyzy z mięsem chudym gotowane	220
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	90
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Pomidor	60
Szynka z kurcząt	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	20
Dobowa wartość energetyczna: 1984,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 94,9 g Tłuszcz: 52,9 g Węglowodany: 299 g w tym cukry: 81 g Błonnik: 34,1 g Sód: 1,6	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA D01	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	40
Pomidor	40
Papryka	20
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Mandarynka	100
OBIAD	
Barszcz czerwony zabieleny (7)	350
Filet z ryby smażony (1)	90
Ziemniaki	200
Surówka z kapusty kiszonej	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Marchew	30
Podpłomyki bez cukru	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser twarogowy (7)	120
Ogórek zielony	60
Papryka	40
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2224 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 102,2 g Tłuszcz: 71,8 g Węglowodany: 313,9 g w tym cukry: 97,9 g Błonnik: 39,8 g Sód: 2,0	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	40
Pomidor obrany	60
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Banan	120
OBIAD	
Barszcz czerwony zabieleny (7)	350
Filet z ryby na parze	90
Ziemniaki	200
Surówka z marchewki	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	50
Marchew	30
Podpłomyki bez cukru	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Ser twarogowy (7)	120
Pomidor obrany	80
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2045,0 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 104,0 g Tłuszcz: 57,0 g Węglowodany: 291,0 g w tym cukry: 88,0 g Błonnik: 31,0 g Sód: 2,00 g	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	40
Pomidor	40
Papryka	20
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Mandarynka	100
OBIAD	
Barszcz czerwony zabieleny (7)	350
Filet z ryby na parze	90
Kasza gryczana	150
Surówka z marchewki	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Marchew	30
Chleb żytni (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser twarogowy (7)	120
Ogórek zielony	60
Papryka	40
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2069,5 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 103,4 g Tłuszcz: 65,3 g Węglowodany: 285,5 g w tym cukry: 85,1 g Błonnik: 37,4 g Sód: 1,8	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Szynka drobiowa	40
Pomidor obrany	60
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Banan	120
OBIAD	
Barszcz czerwony czysty	350
Filet z ryby na parze	90
Ziemniaki	200
Surówka z marchewki	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	50
Marchew	30
Podpłomyki bez cukru	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Ser twarogowy chudy (7)	120
Pomidor obrany	80
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 1965,0 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 105,0 g Tłuszcz: 47,0 g Węglowodany: 289,0 g w tym cukry: 87,0 g Błonnik: 31,0 g Sód: 1,92 g	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA D01	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Polędwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Galaretka owocowa	150
OBIAD	
Zupa pieczarkowa	350
Ziemniaki	250
Podudzie z kurczaka pieczone	90
Fasolka szparagowa	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (7)	120
Masło (7)	10
Sałatka Jarzynowa b/jaj (6,10)	90
Jajko gotowane (3)	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2057,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 80,2 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 298 g w tym cukry: 89 g Błonnik: 33 g Sód: 1,95 g	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Polędwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Galaretka owocowa	150
OBIAD	
Zupa jarzynowa	350
Kasza gryczana	250
Podudzie z kurczaka pieczone	90
Marchew gotowana	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Pasta z drobiu (7)	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2080,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 87,3 g Tłuszcz: 61,1 g Węglowodany: 306,0 g w tym cukry: 84,3 g Błonnik: 27,3 g Sód: 1,78	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Polędwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Jogurt naturalny (7)	150
OBIAD	
Zupa pieczarkowa	350
Kasza gryczana	250
Podudzie z kurczaka pieczone	90
Fasolka szparagowa	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Pomarańcza	150
Orzechy	15
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (7)	120
Masło (7)	10
Sałatka Jarzynowa b/jaj (6,10)	90
Jajko gotowane (3)	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2010,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,8 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 279,2 g w tym cukry: 70,7 g Błonnik: 34,4 g Sód: 1,90	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Filet z indyka	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Galaretka owocowa	150
OBIAD	
Zupa jarzynowa	350
Kasza gryczana	300
Pierś z kurczaka gotowana	90
Marchew gotowana	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	160
Masło (7)	5
Pasta z drobiu (7)	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1981,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 93,6 g Tłuszcz: 37,9 g Węglowodany: 329,4 g w tym cukry: 84,5 g Błonnik: 34,8 g Sód: 1,34	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA D01	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Twarożek z rybą (4,7)	110
Szczypior	10
Pomidor	40
Papryka	20
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza gryczana	220
Gulasz wieprzowy	120
Surówka wiosenna	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	40
Mandarynka	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka grecka (7)	220
Jajko gotowane (3)	60
Dobowa wartość energetyczna: 2142,0 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,6 g Tłuszcz: 71,8 g Węglowodany: 292,4 g w tym cukry: 92,1 g Błonnik: 33,2 g Sód: 2,05	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z rybą (4,7)	110
Sałata lodowa	20
Pomidor b/skórki	40
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza jęczmienna	220
Gulasz drobiowy	120
Warzywa na parze	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	40
Jabłko b/skórki	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka z pomidorami	180
Wędlina drobiowa	60
Sałata masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2018,5 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 96,9 g Tłuszcz: 58,0 g Węglowodany: 296,8 g w tym cukry: 81,5 g Błonnik: 33,6 g Sód: 1,87	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z rybą (4,7)	110
Szczypior	10
Pomidor	40
Papryka	20
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	70
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza gryczana	220
Gulasz wieprzowy	120
Surówka wiosenna	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Pestki dyni	15
Mandarynka	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka grecka (7)	220
Jajko gotowane (3)	60
Dobowa wartość energetyczna: 2016,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,1 g Tłuszcz: 72,4 g Węglowodany: 256,7 g w tym cukry: 70,9 g Błonnik: 35,8 g Sód: 2,02	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Twarożek (7)	110
Szczypior	10
Pomidor b/skórki	60
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza jęczmienna	260
Gulasz drobiowy	120
Warzywa na parze	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	40
Jabłko b/skórki	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Sałatka z pomidorami	220
Wędlina drobiowa	60
Dobowa wartość energetyczna: 1987 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 99,6 g Tłuszcz: 49,1 g Węglowodany: 297,9 g w tym cukry: 82,4 g Błonnik: 34,6 g Sód: 1,79	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA D01	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ser żółty	30
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki z serem (1,7)	290
Polewa owocowa	20
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	45
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta jajeczna (3,6,10)	75
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2186,9 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 93,8 g	
Tłuszcz: 74,6 g	
Węglowodany: 300,9 g	
w tym cukry: 86,2 g	
Błonnik: 32,9 g	
Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Ser biały	60
Pomidor b/skórki	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki z serem (1,7)	290
Polewa owocowa	20
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Podpłomyki (1)	20
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka z kurczaka	60
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1994,8 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 93,4 g	
Tłuszcz: 55,1 g	
Węglowodany: 301,6 g	
w tym cukry: 84,9 g	
Błonnik: 28,8 g	
Sód: 1,83	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	30
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Jabłko	150
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki gryczane z serem (1,7)	290
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Orzechy	20
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta jajeczna (3,6,10)	75
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2098,6 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 95,7 g	
Tłuszcz: 74,0 g	
Węglowodany: 276,4 g	
w tym cukry: 68,1 g	
Błonnik: 35,6 g	
Sód: 1,95	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Ser biały	80
Pomidor b/skórki	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki z serem (1,7)	250
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Podpłomyki (1)	20
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Szynka z kurczaka	60
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1972 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 95,8 g	
Tłuszcz: 47 g	
Węglowodany: 303,7 g	
w tym cukry: 77,6 g	
Błonnik: 33,1 g	
Sód: 1,86	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA D01	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Ogórek zielony	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Ser topiony (7)	25
II ŚNIADANIE	
pudding Zott (7)	125
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Pieczeń wieprzowa z sosem	90
Marchewka duszona	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Podpłomyki bez cukru (1)	10
Hummus	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	40
Filet złocisty	40
Papryka	50
Pomidor	60
Dobowa wartość energetyczna: 2193,6 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 94,9 g	
Tłuszcz: 78,3 g	
Węglowodany: 289,8 g	
w tym cukry: 73,5 g	
Błonnik: 30,7 g	
Sód: 1,94	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	12
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Twaróg (7)	60
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Pierś z kurczaka na parze	90
Marchewka duszona	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Sucharki (1)	20
Serek wiejski (7)	60
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	80
Pomidor b/skórki	60
Ogórek zielony	40
Dobowa wartość energetyczna: 2110,4 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 101,2 g	
Tłuszcz: 63,8 g	
Węglowodany: 303,9 g	
w tym cukry: 69,8 g	
Błonnik: 25,9 g	
Sód: 1,89	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Twaróg (7)	70
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Makaron pełnoziarnisty (1)	230
Pierś z kurczaka na parze	90
Surówka z marchewki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Chleb pełnoziarnisty (1)	20
Serek wiejski (7)	60
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	20
Filet złocisty	60
Papryka	50
Pomidor	60
Dobowa wartość energetyczna: 2068,9 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 110,6 g	
Tłuszcz: 70,4 g	
Węglowodany: 258,1 g	
w tym cukry: 61,9 g	
Błonnik: 32,8 g	
Sód: 1,99	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Twaróg (7)	80
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	200
Pierś z kurczaka na parze	90
Marchewka duszona	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Sucharki (1)	20
Serek wiejski (7)	60
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Filet złocisty	80
Sałata masłowa	50
Pomidor b/skórki	60
Dobowa wartość energetyczna: 2012,7 kcal	
Dobowa wartość odżywcza:	
Białko: 112,8 g	
Tłuszcz: 48,9 g	
Węglowodany: 303,2 g	
w tym cukry: 66,8 g	
Błonnik: 28,1 g	
Sód: 1,86	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA C01	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	50
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Poledwica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Pomidor	50
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	150
Banan	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Pyzy z mięsem gotowane	160
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Jajko gotowane (3)	60
Pasztet pieczony (1,6,9)	60
Ogórek zielony	40
Sałata	20
Papryka świeża	20
Dobowa wartość energetyczna: 2026 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 79,9 g Tłuszcz: 71,9 g Węglowodany: 272 g w tym cukry: 77,5 g Błonnik: 29,1 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	90
Masło (7)	10
Poledwica drobiowa	60
Ogórek zielony b/skórki	60
Pomidor b/skórki	50
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	150
Banan	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Pyzy z mięsem chudym gotowane	160
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko pieczone	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Pomidor b/skórki	60
Szynka z kurcząt	60
Sałata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2006 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,9 g Tłuszcz: 60,9 g Węglowodany: 296 g w tym cukry: 75,5 g Błonnik: 34,1 g Sód: 1,82	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	80
Jajko gotowane (3)	60
Masło (7)	10
Poledwica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Pomidor	50
Sałata	10
Papryka	20
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Gruszka	100
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Kurczak na parze	120
Kasza gryczana	150
Warzywa gotowane	150
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Kefir (7)	300
Pieczony chrupkie pełnoz. (1,11)	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb razowy (1)	100
Masło (7)	10
Twaróg (7)	80
Ogórek zielony	40
Sałata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2043 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 128,9 g Tłuszcz: 69,9 g Węglowodany: 230 g w tym cukry: 50,5 g Błonnik: 36,1 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
1 / Poniedziałek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	80
Masło (7)	5
Poledwica drobiowa	80
Pomidor b/skórki	80
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	150
Banan	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa (7)	350
Pyzy z mięsem chudym gotowane	220
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	90
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Pomidor	60
Szynka z kurcząt	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	20
Dobowa wartość energetyczna: 1984,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 94,9 g Tłuszcz: 52,9 g Węglowodany: 299 g w tym cukry: 81 g Błonnik: 34,1 g Sód: 1,6	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA C01	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	40
Pomidor	40
Papryka	20
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Mandarynka	100
OBIAD	
Barszcz czerwony zabieleny (7)	350
Filet z ryby smażony (1)	90
Ziemniaki	200
Surówka z kapusty kiszonej	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Marchew	30
Podpłomyki bez cukru	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser twarogowy (7)	120
Ogórek zielony	60
Papryka	40
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2224 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 102,2 g Tłuszcz: 71,8 g Węglowodany: 313,9 g w tym cukry: 97,9 g Błonnik: 39,8 g Sód: 2,0	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	40
Pomidor obrany	60
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Banan	120
OBIAD	
Barszcz czerwony zabieleny (7)	350
Filet z ryby na parze	90
Ziemniaki	200
Surówka z marchewki	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	50
Marchew	30
Podpłomyki bez cukru	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Ser twarogowy (7)	120
Pomidor obrany	80
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2045,0 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 104,0 g Tłuszcz: 57,0 g Węglowodany: 291,0 g w tym cukry: 88,0 g Błonnik: 31,0 g Sód: 2,00 g	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	40
Pomidor	40
Papryka	20
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Mandarynka	100
OBIAD	
Barszcz czerwony zabieleny (7)	350
Filet z ryby na parze	90
Kasza gryczana	150
Surówka z marchewki	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Marchew	30
Chleb żytni (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser twarogowy (7)	120
Ogórek zielony	60
Papryka	40
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 2069,5 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 103,4 g Tłuszcz: 65,3 g Węglowodany: 285,5 g w tym cukry: 85,1 g Błonnik: 37,4 g Sód: 1,8	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
2 / Wtorek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Szynka drobiowa	40
Pomidor obrany	60
Salata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Banan	120
OBIAD	
Barszcz czerwony czysty	350
Filet z ryby na parze	90
Ziemniaki	200
Surówka z marchewki	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	50
Marchew	30
Podpłomyki bez cukru	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Ser twarogowy chudy (7)	120
Pomidor obrany	80
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 1965,0 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 105,0 g Tłuszcz: 47,0 g Węglowodany: 289,0 g w tym cukry: 87,0 g Błonnik: 31,0 g Sód: 1,92 g	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECZY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA C01	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Polędwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Galaretka owocowa	150
OBIAD	
Zupa pieczarkowa	350
Ziemniaki	250
Podudzie z kurczaka pieczone	90
Fasolka szparagowa	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (7)	120
Masło (7)	10
Sałatka Jarzynowa b/jaj (6,10)	90
Jajko gotowane (3)	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2057,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 80,2 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 298 g w tym cukry: 89 g Błonnik: 33 g Sód: 1,95 g	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Polędwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Galaretka owocowa	150
OBIAD	
Zupa jarzynowa	350
Kasza gryczana	250
Podudzie z kurczaka pieczone	90
Marchew gotowana	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Pasta z drobiu (7)	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2080,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 87,3 g Tłuszcz: 61,1 g Węglowodany: 306,0 g w tym cukry: 84,3 g Błonnik: 27,3 g Sód: 1,78	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Polędwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Jogurt naturalny (7)	150
OBIAD	
Zupa pieczarkowa	350
Kasza gryczana	250
Podudzie z kurczaka pieczone	90
Fasolka szparagowa	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Pomarańcza	150
Orzechy	15
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (7)	120
Masło (7)	10
Sałatka Jarzynowa b/jaj (6,10)	90
Jajko gotowane (3)	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2010,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,8 g Tłuszcz: 62,8 g Węglowodany: 279,2 g w tym cukry: 70,7 g Błonnik: 34,4 g Sód: 1,90	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
3 / Środa / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	250
Kawa zbożowa (7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Filet z indyka	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Galaretka owocowa	150
OBIAD	
Zupa jarzynowa	350
Kasza gryczana	300
Pierś z kurczaka gotowana	90
Marchew gotowana	80
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	160
Masło (7)	5
Pasta z drobiu (7)	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata Masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1981,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 93,6 g Tłuszcz: 37,9 g Węglowodany: 329,4 g w tym cukry: 84,5 g Błonnik: 34,8 g Sód: 1,34	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA C01	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Twarożek z rybą (4,7)	110
Szczypior	10
Pomidor	40
Papryka	20
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza gryczana	220
Gulasz wieprzowy	120
Surówka wiosenna	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	40
Mandarynka	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka grecka (7)	220
Jajko gotowane (3)	60
Dobowa wartość energetyczna: 2142,0 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,6 g Tłuszcz: 71,8 g Węglowodany: 292,4 g w tym cukry: 92,1 g Błonnik: 33,2 g Sód: 2,05	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z rybą (4,7)	110
Sałata lodowa	20
Pomidor b/skórki	40
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza jęczmienna	220
Gulasz drobiowy	120
Warzywa na parze	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	40
Jabłko b/skórki	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka z pomidorami	180
Wędlina drobiowa	60
Sałata masłowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2018,5 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 96,9 g Tłuszcz: 58,0 g Węglowodany: 296,8 g w tym cukry: 81,5 g Błonnik: 33,6 g Sód: 1,87	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z rybą (4,7)	110
Szczypior	10
Pomidor	40
Papryka	20
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	70
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza gryczana	220
Gulasz wieprzowy	120
Surówka wiosenna	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Pestki dyni	15
Mandarynka	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka grecka (7)	220
Jajko gotowane (3)	60
Dobowa wartość energetyczna: 2016,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,1 g Tłuszcz: 72,4 g Węglowodany: 256,7 g w tym cukry: 70,9 g Błonnik: 35,8 g Sód: 2,02	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
4 / Czwartek / Tydzień I	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)	200
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Twarożek (7)	110
Szczypior	10
Pomidor b/skórki	60
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa szpinakowa z ziemniakami	300
Kasza jęczmienna	260
Gulasz drobiowy	120
Warzywa na parze	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	40
Jabłko b/skórki	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Sałatka z pomidorami	220
Wędlina drobiowa	60
Dobowa wartość energetyczna: 1987 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 99,6 g Tłuszcz: 49,1 g Węglowodany: 297,9 g w tym cukry: 82,4 g Błonnik: 34,6 g Sód: 1,79	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA C01	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ser żółty	30
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki z serem (1,7)	290
Polewa owocowa	20
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Baton zbożowy (1,7)	45
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta jajeczna (3,6,10)	75
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2186,9 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 93,8 g Tłuszcz: 74,6 g Węglowodany: 300,9 g w tym cukry: 86,2 g Błonnik: 32,9 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Ser biały	60
Pomidor b/skórki	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki z serem (1,7)	290
Polewa owocowa	20
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Podpłomyki (1)	20
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka z kurczaka	60
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1994,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 93,4 g Tłuszcz: 55,1 g Węglowodany: 301,6 g w tym cukry: 84,9 g Błonnik: 28,8 g Sód: 1,83	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi (1,7)	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	30
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Jabłko	150
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki gryczane z serem (1,7)	290
PODWIECZOREK	
Orzechy	20
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta jajeczna (3,6,10)	75
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2098,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 95,7 g Tłuszcz: 74,0 g Węglowodany: 276,4 g w tym cukry: 68,1 g Błonnik: 35,6 g Sód: 1,95	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
5 / Piątek / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Owsianymi	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Ser biały	80
Pomidor b/skórki	40
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Naleśniki z serem (1,7)	250
PODWIECZOREK	
Podpłomyki (1)	20
Jabłko	90
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Szynka z kurczaka	60
Pomidor	50
Szczypior	10
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1972 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 95,8 g Tłuszcz: 47 g Węglowodany: 303,7 g w tym cukry: 77,6 g Błonnik: 33,1 g Sód: 1,86	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA C01	
6 / Sobota / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Bułka kajzerka (1)	100
Chleb razowy (1)	30
Masło (7)	10
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	90
Ogórek zielony	30
Sałata lodowa	10
Pomidor	40
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	120
Mandarynka/Pomarańcza	90
OBIAD	
Krem z march. i ciecierzycy i grzank.	300
Pierogi ruskie 7szt (1,7)	250
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	120
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Twaróg chudy (7)	80
Pomidor	100
Szczypior	10
Sałata lodowa	50
Dobowa wartość energetyczna: 2136,4 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,2 g Tłuszcz: 63,9 g Węglowodany: 298,7 g w tym cukry: 78,4 g Błonnik: 34,5 g Sód: 1,98	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
6 / Sobota / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Bułka pszenna (1)	100
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Pomidor b/skórki	30
Sałata lodowa	10
Pomidor	40
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	120
Jabłko	90
OBIAD	
Krem z marchewki z grzank. (7)	300
Pierogi z serem (1,7)	250
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	120
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Twaróg chudy (7)	60
Pomidor	100
Sałata lodowa	50
Dobowa wartość energetyczna: 2079,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 93,1 g Tłuszcz: 57,4 g Węglowodany: 305,6 g w tym cukry: 77,1 g Błonnik: 27,9 g Sód: 1,97	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
6 / Sobota / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Bułka pełnoziarnista (1)	70
Chleb razowy (1)	60
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Ogórek zielony	30
Sałata lodowa	10
Pomidor	40
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	120
Mandarynka/Pomarańcza	90
OBIAD	
Krem kalafiorowy	300
Ciemny makaron z serem (1,7)	250
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	150
Pestki dyni	15
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Twaróg chudy (7)	80
Pomidor	100
Szczypior	10
Sałata lodowa	50
Dobowa wartość energetyczna: 2054,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 110,2 g Tłuszcz: 62,2 g Węglowodany: 260,4 g w tym cukry: 59,8 g Błonnik: 36,7 g Sód: 1,95	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
6 / Sobota / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Połudwica drobiowa	80
Pomidor b/skórki	90
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Budyń waniliowy (1,7)	120
Jabłko	90
OBIAD	
Krem z marchewki	300
Pierogi z serem (1,7)	250
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	120
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Połudwica drobiowa	80
Twaróg chudy (7)	80
Pomidor	100
Szczypior	10
Sałata lodowa	50
Dobowa wartość energetyczna: 2008,9 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 104,8 g Tłuszcz: 45,6 g Węglowodany: 301,9 g w tym cukry: 75,1 g Błonnik: 29,4 g Sód: 1,78	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA C01	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Ser topiony (7)	25
II ŚNIADANIE	
Pudding Zott (7)	125
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Pieczeń wieprzowa z sosem	90
Marchewka duszona	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Podpłomyki bez cukru (1)	10
Hummus	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	40
Filet złocisty	40
Papryka	50
Pomidor	60
Dobowa wartość energetyczna: 2193,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 94,9 g Tłuszcz: 78,3 g Węglowodany: 289,8 g w tym cukry: 73,5 g Błonnik: 30,7 g Sód: 1,94	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	12
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Twaróg (7)	60
Sałata	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Pierś z kurczaka na parze	90
Marchewka duszona	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Sucharki (1)	20
Serek wiejski (7)	60
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	80
Pomidor b/skórki	60
Ogórek zielony	40
Dobowa wartość energetyczna: 2110,4 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 101,2 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 303,9 g w tym cukry: 69,8 g Błonnik: 25,9 g Sód: 1,89	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Twaróg (7)	70
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Makaron pełnoziarnisty (1)	230
Pierś z kurczaka na parze	90
Surówka z marchewki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Chleb pełnoziarnisty (1)	20
Serek wiejski (7)	60
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	20
Filet złocisty	60
Papryka	50
Pomidor	60
Dobowa wartość energetyczna: 2068,9 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 110,6 g Tłuszcz: 70,4 g Węglowodany: 258,1 g w tym cukry: 61,9 g Błonnik: 32,8 g Sód: 1,99	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Twaróg (7)	80
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Owoc sezonowy	100
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	200
Pierś z kurczaka na parze	90
Marchewka duszona	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Sucharki (1)	20
Serek wiejski (7)	60
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Filet złocisty	80
Sałata masłowa	50
Pomidor b/skórki	60
Dobowa wartość energetyczna: 2012,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 112,8 g Tłuszcz: 48,9 g Węglowodany: 303,2 g w tym cukry: 66,8 g Błonnik: 28,1 g Sód: 1,86	

- 1 GLUTEN
- 2 SKORUPIAKI i produkty pochodne
- 3 JAJA i produkty pochodne
- 4 RYBY i produkty pochodne
- 5 ORZESZKI ZIEMNE
- 6 SOJA i produkty pochodne
- 7 MLEKO i produkty pochodne
- 8 ORZECHY
- 9 SELER i produkty pochodne
- 10 GORCZYCA i produkty pochodne
- 11 NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
- 12 DWUTLENEK SIARKI
- 13 ŁUBIN i produkty pochodne
- 14 MIĘCZAKI i produkty pochodne