

DIETA PODSTAWOWA D01	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE	
Zupa mleczna z kaszą manną	[g] 250
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Twarożek z rzodkiewką (7)	120
Ogórek zielony	20
Pomidor	50
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	140
Jabłko	90
OBIAD	
Zupa pieczarkowa z ziemniakami	300
Makaron Penne (1)	220
Sos Bolognese	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Budyń (1,7)	150
Podpłomyk (1)	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Ogórek zielony	40
Salata	20
Papryka	20
Dobowa wartość energetyczna: 2148,3 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 90,8 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 292,7 g w tym cukry: 90,6 g Błonnik: 27,8 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE	
Zupa mleczna z kaszą manną	[g] 250
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z koperkiem (7)	120
Pomidor b/skórki	70
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa	300
Makaron Penne (1)	220
Kurczak duszony w pomidorach	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Budyń (1,7)	150
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 1980 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 96,7 g Tłuszcz: 55,1 g Węglowodany: 289,8 g w tym cukry: 60,2 g Błonnik: 24,1 g Sód: 1,8	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE	
Zupa mleczna z kaszą manną	[g] 250
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z rzodkiewką (7)	120
Ogórek zielony	20
Pomidor	50
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	90
OBIAD	
Zupa pieczarkowa z ziemniakami	300
Makaron pełnoziarnisty Penne (1)	220
Sos Bolognese	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Gruszka	150
Pestki dyni	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Ogórek zielony	40
Salata	20
Papryka	20
Dobowa wartość energetyczna: 1960 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,0 g Tłuszcz: 66,0 g Węglowodany: 255,0 g w tym cukry: 48,0 g Błonnik: 38,0 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE	
Zupa mleczna z kaszą manną	[g] 250
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Twarożek z koperkiem (7)	120
Ogórek zielony	20
Pomidor	50
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Mus owocowy	
OBIAD	
Zupa jarzynowa	300
Makaron Penne (1)	220
Kurczak duszony w pomidorach	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Jabłko	150
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Salata	20
DDobowa wartość energetyczna: 1850 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 102,0 g Tłuszcz: 38,0 g Węglowodany: 285,0 g w tym cukry: 58,0 g Błonnik: 22,0 g Sód: 1,7	

- 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 D01	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Poledwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Baton zbożowy (5,7,8)	90
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa z ryżem	350
Ziemniaki	200
Kotlet schabowy (1)	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta z szynką (3)	110
Papryka	60
Dobowa wartość energetyczna: 2210,4 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 88,6 g Tłuszcz: 86,9 g Węglowodany: 280,7 g w tym cukry: 74,2 g Błonnik: 28,6 g Sód: 1,98	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Poledwica drobiowa	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	50
II ŚNIADANIE	
Baton zbożowy (5,7,8)	20
Mus owocowy	100
OBIAD	
Zupa jarzynowa z ryżem	350
Ziemniaki	200
Schab pieczony	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	30
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Pasta z wędliną (7)	110
Pomidor b/skórki	60
Dobowa wartość energetyczna: 2054,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,7 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 288,9 g w tym cukry: 66,3 g Błonnik: 27,9 g Sód: 1,86	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Poledwica drobiowa	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa z ryżem	350
Kasza gryczana	200
Schab pieczony	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Orzechy	20
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta jajeczna (3)	110
Papryka	60
Dobowa wartość energetyczna: 2018,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,4 g Tłuszcz: 64,9 g Węglowodany: 262,7 g w tym cukry: 57,8 g Błonnik: 31,6 g Sód: 1,90	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Poledwica drobiowa	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	50
II ŚNIADANIE	
Baton zbożowy (5,7,8)	90
Mandarynka	150
OBIAD	
Zupa ogórkowa z ryżem	350
Ziemniaki	200
Schab pieczony	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Wafle ryżowe	20
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Pasta z wędliną (7)	110
Pomidor b/skórki	60
Dobowa wartość energetyczna: 1989,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 94,6 g Tłuszcz: 48,7 g Węglowodany: 281,9 g w tym cukry: 63,4 g Błonnik: 30,8 g Sód: 1,82	

- 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	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy	90
Chleb jasny (1)	30
Masło	10
Twaróg z ryba (4,7)	90
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Banan	120
Jogurt naturalny (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Ziemniaki	250
Kotlety warzywne z fasoli piecz. (1)	120
Surówka z ogórka kiszzonego	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Wafel ryżowy	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka ziemniaczana	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2154,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 78,6 g Tłuszcz: 70,9 g Węglowodany: 307,5 g w tym cukry: 94,8 g Błonnik: 30,8 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Twaróg półtłusty (7)	90
Pomidor b/skórki	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Banan	120
Jogurt owocowy (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Ziemniaki	250
Pulpet drobiowy w sosie wł.	120
Marchewka gotowana	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Podpłomyki (1)	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka z kurczaka	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2068,9 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 84,9 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 295,6 g w tym cukry: 92,1 g Błonnik: 30,1 g Sód: 1,90	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	20
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Mandarynka	150
Jogurt naturalny (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Kasza gryczana	250
Kotlety warzywne z fasoli piecz. (1)	120
Surówka z ogórka	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Orzechy	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka ziemniaczana	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2068,9 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 84,9 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 295,6 g w tym cukry: 92,1 g Błonnik: 30,1 g Sód: 1,90	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Twaróg półtłusty (7)	90
Pomidor b/skórki	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Banan	120
Jogurt owocowy (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Ziemniaki	250
Pulpet drobiowy w sosie wł.	120
Marchewka gotowana	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Podpłomyki (1)	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Szynka z kurczaka	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1988,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 88,1 g Tłuszcz: 51,0 g Węglowodany: 292,6 g w tym cukry: 90,1 g Błonnik: 31,9 g Sód: 1,82	

- 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 D01	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ogórek	30
Szynka drobiowa	90
Pomidor	40
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Galaretka owocowa	150
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Ryż	200
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Ciasteczka owsiane	40
Banan	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Tymbaliki drobiowe z warzywami	150
Sałata masłowa	10
Ogórek	40
Dobowa wartość energetyczna: 2189,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 96,4 g Tłuszcz: 69,8 g Węglowodany: 304,6 g w tym cukry: 96,2 g Błonnik: 27,6 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Galaretka owocowa	150
Jabłko	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Ryż	200
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Wafle ryżowe	20
Banan	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Kurczak gotowany	120
Sałata masłowa	10
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 2102,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 101,6 g Tłuszcz: 61,2 g Węglowodany: 309,8 g w tym cukry: 88,4 g Błonnik: 28,1 g Sód: 1,86	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Ogórek	30
Szynka drobiowa	90
Pomidor	40
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Makaron pełnoziarnisty (1)	200
Kurczak w sosie z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Orzechy	20
Jabłko	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Kurczak gotowany	120
Sałata masłowa	10
Ogórek	40
Dobowa wartość energetyczna: 2102,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 101,6 g Tłuszcz: 61,2 g Węglowodany: 309,8 g w tym cukry: 88,4 g Błonnik: 28,1 g Sód: 1,86	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Szynka drobiowa	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Galaretka owocowa	150
Jabłko	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Ryż	200
Kurczak w sosie z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Wafle ryżowe	20
Banan	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Kurczak gotowany	120
Sałata masłowa	10
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 1988,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 103,6 g Tłuszcz: 48,2 g Węglowodany: 294,9 g w tym cukry: 72,8 g Błonnik: 30,9 g Sód: 1,82	

- 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 D01	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	220
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	60
Sałata	10
Papryka	20
Pomidor	40
II ŚNIADANIE	
Kisiel	150
Banan	120
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Ziemniaki	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Surówka z kapusty kiszanej	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasztet pieczony (1,6,9)	60
Jajko (3)	60
Sałata	20
Ogórek zielony	40
Dobowa wartość energetyczna: 2206,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 95,8 g Tłuszcz: 78,6 g Węglowodany: 287,9 g w tym cukry: 92,4 g Błonnik: 28,8 g Sód: 2,01	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	70
Sałata	10
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Banan	120
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Ziemniaki	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Buraczki gotowane	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	150
Podpłomyki (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Twarożek ala almette	60
Sałata	20
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 1980 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,5 g Tłuszcz: 52,4 g Węglowodany: 286,2 g w tym cukry: 65,1 g Błonnik: 22,3 g Sód: 1,8	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	100
Sałata	10
Papryka	20
Pomidor	40
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Mandarynka	150
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Kasza gryczana	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Buraczki gotowane	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Pestki dyni	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Jajko (3)	60
Sałata	20
Ogórek zielony	40
Dobowa wartość energetyczna: 1970 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 102,4 g Tłuszcz: 65,8 g Węglowodany: 252,6 g w tym cukry: 45,5 g Błonnik: 38,2 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Filet złocisty	70
Sałata	10
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Mus owocowy	100
Jogurt naturalny (7)	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Ziemniaki	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Surówka z kapusty kiszanej	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	120
Podpłomyki (7)	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Twarożek ala almette	60
Sałata	20
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 1850 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 100,2 g Tłuszcz: 36,5 g Węglowodany: 285,4 g w tym cukry: 62,8 g Błonnik: 21,5 g Sód: 1,7	

- 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	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Bułka grahamka	80
Chleb razowy (1)	30
Masło (7)	10
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Ogórek zielony	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Mandarynka	65
Pudding (7)	125
OBIAD	
Żurek	250
Ryż z jabłkiem i cynamonem	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Podpomyk	40
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Szczypior	10
Dobowa wartość energetyczna: 2196,3 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 72,4 g Tłuszcz: 73,9 g Węglowodany: 321,6 g w tym cukry: 106,8 g Błonnik: 26,2 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Pomidor b/skórki	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Banan	65
Pudding (7)	125
OBIAD	
Zupa jarzynowa	250
Ryż z jabłkiem i cynamonem	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Szczypior	10
Dobowa wartość energetyczna: 2082,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 80,9 g Tłuszcz: 57,9 g Węglowodany: 330,8 g w tym cukry: 105,1 g Błonnik: 24,8 g Sód: 1,86	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Ogórek zielony	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Mandarynka	65
Kefir (7)	100
OBIAD	
Żurek	250
Makaron z jabłkiem i jogurtem (7)	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Szczypior	10
Dobowa wartość energetyczna: 2016,4 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 86,8 g Tłuszcz: 60,8 g Węglowodany: 289,6 g w tym cukry: 74,2 g Błonnik: 28,9 g Sód: 1,92	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Ogórek zielony	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Banan	65
Jabłko	100
OBIAD	
Zupa jarzynowa	250
Ryż z jabłkiem i cynamonem	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Dobowa wartość energetyczna: 1988,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 84,6 g Tłuszcz: 46,9 g Węglowodany: 324,4 g w tym cukry: 92,6 g Błonnik: 26,6 g Sód: 1,82	

- 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 D01	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
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	
Kisiel	150
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Bitki wieprzowe w sosie	90
Modra kapusta	150
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Baton zbożowy (5,7,8)	40
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	40
Papryka	50
Pomidor	60
Szynka drobiowa	30
Dobowa wartość energetyczna: 2241,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,2 g Tłuszcz: 82,4 g Węglowodany: 297,6 g w tym cukry: 96,1 g Błonnik: 29,6 g Sód: 1,98	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	10
Twaróg (7)	60
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Filet drobiowy w sosie	90
Gotowana marchew	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Podpłomyki (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Sałata masłowa	20
Pomidor	90
Dobowa wartość energetyczna: 2124,3 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 99,6 g Tłuszcz: 69,1 g Węglowodany: 307,4 g w tym cukry: 86,8 g Błonnik: 28,8 g Sód: 1,90	

DIETA D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Twaróg (7)	25
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Makaron świderki (1)	230
Bitki wieprzowe w sosie	90
Modra kapusta	150
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	120
Pestki dyni	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	20
Papryka	50
Pomidor	60
Półdewica drobiowa	40
Dobowa wartość energetyczna: 2052,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 103,4 g Tłuszcz: 74,2 g Węglowodany: 262,8 g w tym cukry: 66,9 g Błonnik: 33,7 g Sód: 1,98	

DIETA ŁATWOSTRAWNA D05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	10
Twaróg (7)	60
II ŚNIADANIE	
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Filet drobiowy w sosie	90
Gotowana marchew	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mandarynka	90
Podpłomyki (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Papryka	50
Sałata masłowa	20
Półdewica drobiowa	60
Dobowa wartość energetyczna: 1996,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 106,8 g Tłuszcz: 49,6 g Węglowodany: 292,4 g w tym cukry: 79,2 g Błonnik: 31,8 g Sód: 1,84	

- 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	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE [g]	
Zupa mleczna z kaszą manną	250
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Twarożek z rzodkiewką (7)	120
Ogórek zielony	20
Pomidor	50
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Serek homogenizowany (7)	140
Jabłko	90
OBIAD	
Zupa pieczarkowa z ziemniakami	300
Makaron Penne (1)	220
Sos Bolognese	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Budyń (1,7)	150
Podpłomyk (1)	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Ogórek zielony	40
Salata	20
Papryka	20
Dobowa wartość energetyczna: 2148,3 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 90,8 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 292,7 g w tym cukry: 90,6 g Błonnik: 27,8 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE [g]	
Zupa mleczna z kaszą manną	250
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z koperkiem (7)	120
Pomidor b/skórki	70
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	90
OBIAD	
Zupa jarzynowa	300
Makaron Penne (1)	220
Kurczak duszony w pomidorach	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Budyń (1,7)	150
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 1980 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 96,7 g Tłuszcz: 55,1 g Węglowodany: 289,8 g w tym cukry: 60,2 g Błonnik: 24,1 g Sód: 1,8	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE [g]	
Zupa mleczna z kaszą manną	250
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Twarożek z rzodkiewką (7)	120
Ogórek zielony	20
Pomidor	50
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	90
OBIAD	
Zupa pieczarkowa z ziemniakami	300
Makaron pełnoziarnisty Penne (1)	220
Sos Bolognese	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Gruszka	150
Pestki dyni	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Ogórek zielony	40
Salata	20
Papryka	20
Dobowa wartość energetyczna: 1960 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,0 g Tłuszcz: 66,0 g Węglowodany: 255,0 g w tym cukry: 48,0 g Błonnik: 38,0 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
15 / Poniedziałek / Tydzień 3	
ŚNIADANIE [g]	
Zupa mleczna z kaszą manną	250
Kakao (7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Twarożek z koperkiem (7)	120
Ogórek zielony	20
Pomidor	50
Salata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Mus owocowy	
OBIAD	
Zupa jarzynowa	300
Makaron Penne (1)	220
Kurczak duszony w pomidorach	150
Kompot niesłodzony	200
PODWIECZOREK	
Jabłko	150
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Salata	20
Dobowa wartość energetyczna: 1850 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 102,0 g Tłuszcz: 38,0 g Węglowodany: 285,0 g w tym cukry: 58,0 g Błonnik: 22,0 g Sód: 1,7	

- 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	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Polędwica sopocka	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Baton zbożowy (5,7,8)	90
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa z ryżem	350
Ziemniaki	200
Kotlet schabowy (1)	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta z szynką (3)	110
Papryka	60
Dobowa wartość energetyczna: 2210,4 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 88,6 g Tłuszcz: 86,9 g Węglowodany: 280,7 g w tym cukry: 74,2 g Błonnik: 28,6 g Sód: 1,98	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Polędwica drobiowa	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	50
II ŚNIADANIE	
Baton zbożowy (5,7,8)	20
Mus owocowy	100
OBIAD	
Zupa jarzynowa z ryżem	350
Ziemniaki	200
Schab pieczony	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	30
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Pasta z wędliną (7)	110
Pomidor b/skórki	60
Dobowa wartość energetyczna: 2054,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,7 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 288,9 g w tym cukry: 66,3 g Błonnik: 27,9 g Sód: 1,86	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Polędwica drobiowa	60
Sałata lodowa	30
Rzodkiewka	20
Ogórek zielony	50
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa z ryżem	350
Kasza gryczana	200
Schab pieczony	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Orzechy	20
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasta jajeczna (3)	110
Papryka	60
Dobowa wartość energetyczna: 2018,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,4 g Tłuszcz: 64,9 g Węglowodany: 262,7 g w tym cukry: 57,8 g Błonnik: 31,6 g Sód: 1,90	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
16 / Wtorek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Polędwica drobiowa	60
Sałata lodowa	30
Pomidor b/skórki	50
II ŚNIADANIE	
Baton zbożowy (5,7,8)	90
Mandarynka	150
OBIAD	
Zupa ogórkowa z ryżem	350
Ziemniaki	200
Schab pieczony	100
Buraczki	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Wafle ryżowe	20
Marchew w słupkach	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Pasta z wędliną (7)	110
Pomidor b/skórki	60
Dobowa wartość energetyczna: 1989,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 94,6 g Tłuszcz: 48,7 g Węglowodany: 281,9 g w tym cukry: 63,4 g Błonnik: 30,8 g Sód: 1,82	

- 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	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z pł. Ryżowymi	200
Kakao (7)	250
Chleb razowy	90
Chleb jasny (1)	30
Masło	10
Twaróg z ryba (4,7)	90
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Banan	120
Jogurt naturalny (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Ziemniaki	250
Kotlety warzywne z fasoli piecz. (1)	120
Surówka z ogórka kiszzonego	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Wafel ryżowy	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka ziemniaczana	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2154,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 78,6 g Tłuszcz: 70,9 g Węglowodany: 307,5 g w tym cukry: 94,8 g Błonnik: 30,8 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Twaróg półtłusty (7)	90
Pomidor b/skórki	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Banan	120
Jogurt owocowy (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Ziemniaki	250
Pulpet drobiowy w sosie wł.	120
Marchewka gotowana	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Podpłomyki (1)	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka z kurczaka	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2068,9 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 84,9 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 295,6 g w tym cukry: 92,1 g Błonnik: 30,1 g Sód: 1,90	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty	20
Papryka	20
Ogórek zielony	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Mandarynka	150
Jogurt naturalny (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Kasza gryczana	250
Kotlety warzywne z fasoli piecz. (1)	120
Surówka z ogórka	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Orzechy	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Sałatka ziemniaczana	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 2068,9 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 84,9 g Tłuszcz: 63,8 g Węglowodany: 295,6 g w tym cukry: 92,1 g Błonnik: 30,1 g Sód: 1,90	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
17 / Środa / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Twaróg półtłusty (7)	90
Pomidor b/skórki	40
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Banan	120
Jogurt owocowy (7)	100
OBIAD	
Barszcz po ukraińsku	350
Ziemniaki	250
Pulpet drobiowy w sosie wł.	120
Marchewka gotowana	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	180
Podpłomyki (1)	30
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	5
Szynka z kurczaka	100
Pomidor	50
Sałata lodowa	20
Dobowa wartość energetyczna: 1988,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 88,1 g Tłuszcz: 51,0 g Węglowodany: 292,6 g w tym cukry: 90,1 g Błonnik: 31,9 g Sód: 1,82	

- 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	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ogórek	30
Szynka drobiowa	90
Pomidor	40
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Galaretka owocowa	150
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Ryż	200
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Ciasteczka owsiane	40
Banan	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Tymbaliki drobiowe z warzywami	150
Sałata masłowa	10
Ogórek	40
Dobowa wartość energetyczna: 2189,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 96,4 g Tłuszcz: 69,8 g Węglowodany: 304,6 g w tym cukry: 96,2 g Błonnik: 27,6 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Szynka drobiowa	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Galaretka owocowa	150
Jabłko	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Ryż	200
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Wafle ryżowe	20
Banan	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Kurczak gotowany	120
Sałata masłowa	10
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 2102,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 101,6 g Tłuszcz: 61,2 g Węglowodany: 309,8 g w tym cukry: 88,4 g Błonnik: 28,1 g Sód: 1,86	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Ogórek	30
Szynka drobiowa	90
Pomidor	40
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Mandarynka	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Makaron pełnoziarnisty (1)	200
Kurczak w sosie z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Orzechy	20
Jabłko	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Kurczak gotowany	120
Sałata masłowa	10
Ogórek	40
Dobowa wartość energetyczna: 2102,8 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 101,6 g Tłuszcz: 61,2 g Węglowodany: 309,8 g w tym cukry: 88,4 g Błonnik: 28,1 g Sód: 1,86	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
18 / Czwartek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Szynka drobiowa	90
Pomidor b/skórki	60
Sałata lodowa	20
II ŚNIADANIE	
Galaretka owocowa	150
Jabłko	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa	350
Ryż	200
Kurczak w sosie z warzywami	180
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Wafle ryżowe	20
Banan	120
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Kurczak gotowany	120
Sałata masłowa	10
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 1988,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 103,6 g Tłuszcz: 48,2 g Węglowodany: 294,9 g w tym cukry: 72,8 g Błonnik: 30,9 g Sód: 1,82	

- 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	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	220
Kakao (7)	250
Chleb razowy (1)	90
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	60
Sałata	10
Papryka	20
Pomidor	40
II ŚNIADANIE	
Kisiel	150
Banan	120
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Ziemniaki	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Surówka z kapusty kiszanej	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Wafle ryżowe	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Pasztet pieczony (1,6,9)	60
Jajko (3)	60
Sałata	20
Ogórek zielony	40
Dobowa wartość energetyczna: 2206,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 95,8 g Tłuszcz: 78,6 g Węglowodany: 287,9 g w tym cukry: 92,4 g Błonnik: 28,8 g Sód: 2,01	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	70
Sałata	10
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Banan	120
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Ziemniaki	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Buraczki gotowane	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	150
Podpłomyki (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Twarożek ala almette	60
Sałata	20
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 1980 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 98,5 g Tłuszcz: 52,4 g Węglowodany: 286,2 g w tym cukry: 65,1 g Błonnik: 22,3 g Sód: 1,8	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	100
Sałata	10
Papryka	20
Pomidor	40
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	100
Mandarynka	150
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Kasza gryczana	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Buraczki gotowane	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Hummus	30
Pestki dyni (7)	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Jajko (3)	60
Sałata	20
Ogórek zielony	40
Dobowa wartość energetyczna: 1970 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 102,4 g Tłuszcz: 65,8 g Węglowodany: 252,6 g w tym cukry: 45,5 g Błonnik: 38,2 g Sód: 1,9	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
19 / Piątek / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z płatkami ows	200
Kawa zbożowa (1,7)	250
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Filet złocisty	70
Sałata	10
Pomidor b/skórki	60
II ŚNIADANIE	
Mus owocowy	100
Jogurt naturalny (7)	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa	300
Ziemniaki	220
Klopsy rybne w sosie koperk. (1,4)	140
Surówka z kapusty kiszanej	120
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mus owocowy	120
Podpłomyki (7)	10
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Twarożek ala almette	60
Sałata	20
Pomidor b/skórki	40
Dobowa wartość energetyczna: 1850 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 100,2 g Tłuszcz: 36,5 g Węglowodany: 285,4 g w tym cukry: 62,8 g Błonnik: 21,5 g Sód: 1,7	

- 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	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	250
Bułka grahamka	80
Chleb razowy (1)	30
Masło (7)	10
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Ogórek zielony	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Mandarynka	65
Pudding (7)	125
OBIAD	
Żurek	250
Ryż z jabłkiem i cynamonem	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Podpomyk	40
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Filet złocisty	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Szczypior	10
Dobowa wartość energetyczna: 2196,3 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 72,4 g Tłuszcz: 73,9 g Węglowodany: 321,6 g w tym cukry: 106,8 g Błonnik: 26,2 g Sód: 2,00	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Pomidor b/skórki	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Banan	65
Pudding (7)	125
OBIAD	
Zupa jarzynowa	250
Ryż z jabłkiem i cynamonem	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Szczypior	10
Dobowa wartość energetyczna: 2082,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 80,9 g Tłuszcz: 57,9 g Węglowodany: 330,8 g w tym cukry: 105,1 g Błonnik: 24,8 g Sód: 1,86	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Ogórek zielony	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Mandarynka	65
Kefir (7)	100
OBIAD	
Żurek	250
Makaron z jabłkiem i jogurtem (7)	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Szczypior	10
Dobowa wartość energetyczna: 2016,4 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 86,8 g Tłuszcz: 60,8 g Węglowodany: 289,6 g w tym cukry: 74,2 g Błonnik: 28,9 g Sód: 1,92	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
20 / Sobota / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Kiełbaski na gorąco (6, 10)	100
Ogórek zielony	40
Sałata lodowa	10
II ŚNIADANIE	
Banan	65
Jabłko	100
OBIAD	
Zupa jarzynowa	250
Ryż z jabłkiem i cynamonem	350
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jogurt naturalny (7)	100
Wafle ryżowe	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Połudwica drobiowa	80
Sałata lodowa	10
Pomidor	100
Dobowa wartość energetyczna: 1988,1 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 84,6 g Tłuszcz: 46,9 g Węglowodany: 324,4 g w tym cukry: 92,6 g Błonnik: 26,6 g Sód: 1,82	

- 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	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
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	
Kisiel	150
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Bitki wieprzowe w sosie	90
Modra kapusta	150
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Baton zbożowy (5,7,8)	40
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	40
Papryka	50
Pomidor	60
Szynka drobiowa	30
Dobowa wartość energetyczna: 2241,2 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 92,2 g Tłuszcz: 82,4 g Węglowodany: 297,6 g w tym cukry: 96,1 g Błonnik: 29,6 g Sód: 1,98	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C02	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	10
Twaróg (7)	60
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Filet drobiowy w sosie	90
Gotowana marchew	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Banan	90
Podpłomyki (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Sałata masłowa	20
Pomidor	90
Dobowa wartość energetyczna: 2124,3 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 99,6 g Tłuszcz: 69,1 g Węglowodany: 307,4 g w tym cukry: 86,8 g Błonnik: 28,8 g Sód: 1,90	

DIETA C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb razowy (1)	120
Masło (7)	10
Półdewica drobiowa	60
Ogórek zielony	60
Sałata	10
Rzodkiewka	20
Twaróg (7)	25
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny (7)	150
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Makaron świderki (1)	230
Bitki wieprzowe w sosie	90
Modra kapusta	150
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Jabłko	120
Pestki dyni	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb gospodarski (1)	120
Masło (7)	10
Ser żółty (7)	20
Papryka	50
Pomidor	60
Półdewica drobiowa	40
Dobowa wartość energetyczna: 2052,7 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 103,4 g Tłuszcz: 74,2 g Węglowodany: 262,8 g w tym cukry: 66,9 g Błonnik: 33,7 g Sód: 1,98	

DIETA ŁATWOSTRAWNA C05 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
21 / Niedziela / Tydzień III	
ŚNIADANIE	[g]
Kawa zbożowa (1,7)	200
Chleb jasny (1)	30
Masło (7)	5
Półdewica drobiowa	60
Pomidor b/skórki	60
Sałata	10
Twaróg (7)	60
II ŚNIADANIE	
Jabłko	120
OBIAD	
Rosół z makaronem (1)	350
Kluski ziemniaczane	230
Filet drobiowy w sosie	90
Gotowana marchew	100
Kompot niesłodzony	250
PODWIECZOREK	
Mandarynka	90
Podpłomyki (7)	20
KOLACJA	
Herbata	250
Chleb jasny (1)	120
Masło (7)	10
Papryka	50
Sałata masłowa	20
Półdewica drobiowa	60
Dobowa wartość energetyczna: 1996,6 kcal Dobowa wartość odżywcza: Białko: 106,8 g Tłuszcz: 49,6 g Węglowodany: 292,4 g w tym cukry: 79,2 g Błonnik: 31,8 g Sód: 1,84	

- 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