Jadłospisy zwykłe

Numer 1

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka, chleb mieszany, masło, ser biały z jogurtem, powidła, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa 1,7,*	Owsianka (na napoju ryżowym), chleb mieszany, margaryna roślinna bezmleczna, polędwica sopocka, powidła, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb razowy graham, masło, ser homogenizowany, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z jogurtem, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa1,7,*
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, woda. 1,9,10,*	Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, woda. 1,*	Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka, woda. 1,7,9,*	Zupa jarzynowa z kaszą manna, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, gotowana marchewka, woda. 1,7,9,*
Podwieczorek	Banan, jabłko.	Banan, jabłko	Jabłko pieczone, surówka z marchwi.	Mus owocowy z banana i pieczonego jabłka
Kolacja	Chleb żytni, chleb mieszany, masło, jajko na twardo, ser żółty, pomidor, herbata. 1,3,7*	Chleb żytni, chleb mieszany, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka na twardo, pomidor, herbata. 1,3*	Chleb pełnoziarnisty, masło, jajko na miękko, ser grani, pomidor, sok pomidorowy, herbata. 1,3,7,*	Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, ser biały chudy z jogurtem, pomidor bez skórki, słaba herbata.1,3,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, ser biały, dżem niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, ser biały z jogurtem, powidła, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą manna, udko z kurczaka gotowane z pieca w sosie cytrynowym, puree, duszona cukinia, woda. 1,7,9,*	Zupa jarzynowa z kaszą manną, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, gotowana marchewka, woda. 1,7,9,*	Zupa jarzynowa z ryżem, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki purre, duszona cukinia, woda. 1,7,9,*	Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, duszona cukinia, woda. 1,7,9,*
Podwieczorek	Mus bananowy	Mus owocowy z banana i pieczonego jabłka	Kisiel	Mus bananowy
Kolacja	Chleb pszenny, masło, ścięte białko jaja szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,7,*	Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, ser biały chudy z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,7,*	Bułki pszenne, masło, jajko na miękko, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,3,7,*	Bułki pszenne, masło, jajko na miękko, pomidor bez skórki, herbata. 1,3,7,*

Numer 2

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, chleb mieszany, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,	Zupa mleczna z ryżem (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.1,*	Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb razowy graham, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.1,7,*
Obiad	Zupa ogórkowa, makaron w sosie paprykowym, mięso, surówka z selera, marchwi i jabłka, woda. 1,7,9,10*	Zupa ogórkowa, makaron w sosie paprykowym, mięso, surówka z selera, marchwi i jabłka, woda. 1,9,10,*	Zupa ogórkowa, makaron pełnoziarnisty w sosie paprykowym, mięso, surówka z selera, marchwi i jabłka, woda. 1,9,10,*	Zupa szpinakowa, makaron w sosie cukiniowo-pomidorowym z mięsem, gotowana marchewka, woda. 1,7,9,*
Podwieczorek	Budyń jaglany. 7,*	Budyń jaglany.*	Budyń jaglany 7,*	Budyń jaglany. 7,*
Kolacja	Chleb razowy, chleb mieszany, masło, szynka pieczona –na ciepło, powidła, pomidor, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), indyk pieczony –na ciepło, powidła, pomidor, herbata.*	Chleb pełnoziarnisty, masło, filet z indyka pieczony –na ciepło, sałatka z warzyw, herbata. 1,7*	Chleb pszenny, filet z indyka pieczony –na ciepło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser chudy, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, miód, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem, makaron w sosie cukiniowo-pomidorowym z mięsem, gotowana marchewka, woda. 1,7,9,*	Zupa szpinakowa, makaron w sosie cukiniowo-pomidorowym z mięsem, gotowana marchewka, woda. 1,7,9,*	Zupa krem szpinakowa, puree ziemniaczane z sosem pomidorowo-cukiniowym z mięsem, marchewka gotowana, woda. 7,9,*	Zupa szpinakowa, makaron w sosie pomidorowo-cukiniowym z mięsem, marchewka gotowana, woda1,9,*
Podwieczorek	Budyń jaglany. 7,*	Budyń jaglany 7,*	Kasza manna. 1,7,*	Budyń jaglany. 7,*
Kolacja	Chleb pszenny, filet z indyka pieczony –na ciepło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, filet z indyka pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, filet z indyka -pieczony– na ciepło, powidła, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 3

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianym, chleb mieszany, masło, miód, ser homogenizowany ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa.1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), miód, polędwica sopocka. pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,*	Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb razowy graham, masło, ser homogenizowany ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianym, chleb pszenny, masło, miód, ser homogenizowany, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Krem brokułowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszona kapusta czerwona, woda. 1,7,9,*	Krem brokułowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszona kapusta czerwona, woda. 1,9,*	Zupa brokułowa, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszona kapusta czerwona, woda. 1,7,9,*	Krem marchewkowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszone warzywa korzeniowe, woda. 1,7,9, *
Podwieczorek	Sok marchwiowy, gruszka	Sok marchwiowy, gruszka	Pomarańcze, surówka z marchewki.	Tarte jabłka
Kolacja	Chleb żytni razowy, chleb wiejski, masło, wędzona makrela, pomidor, ogórek, herbata. 1,4,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), wędzona makrela, pomidor, ogórek, herbata. 1,4,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, wędzona makrela, sok pomidorowy, pomidor, ogórek, herbata. 1,4,7,*	Chleb pszenny, masło, filet z dorsza po grecku, słaba herbata. 1,4,7,9,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, miód, szynka z piersi kurczaka pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, chleb pszenny, masło, miód, ser homogenizowany light, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, bułki pszenne, masło, miód, ser biały półtłusty, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, bułki pszenne, masło, miód, ser homogenizowany, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Krem marchewkowy z kaszą jaglaną, filet z kurczaka gotowany, kasza kuskus, duszona cukinia, woda. 1,9,*	Krem marchewkowy, filet z kurczaka z folii z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszone warzywa korzeniowe, woda. 1,7,9,*	Zupa krem ziemniaczana z makaronem, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, puree ziemniaczane, duszone warzywa korzeniowe, woda. 1,7,9,*	Krem brokułowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jaglana, duszone warzywa korzeniowe, woda. 1,9,*
Podwieczorek	Tarte pieczone jabłka	Tarte pieczone jabłka	Kisiel.	Tarte jabłka
Kolacja	Ryż, filet z dorsza na parze, warzywa po grecku słaba herbata. 4,7,9,*	Chleb pszenny, masło, filet z dorsza na parze, warzywa po grecku, słaba herbata. 1,4,7,*	Bułki pszenne, masło, filet z dorsza na parze, warzywa po grecku, herbata. 1,4,7,9,*	Bułki pszenne, masło, filet z dorsza po grecku, herbata. 1,4,7,9,*

Numer 4

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka, kiełbasa parówkowa, chleb mieszany, chleb żytni, masło, sałatka warzywna, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa.1,6,7,*	Owsianka (na napoju ryżowym), kiełbasa parówkowa, chleb mieszany, chleb żytni, margaryna roślinna (bezmleczna), sałatka warzywna, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,10,*	Owsianka, polędwica sopocka, chleb razowy graham, masło, sałatka warzywna, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka z płatkami pszennymi, kiełbasa parówkowa, bułki pszenne, masło, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Krem cukinii, gulasz wieprzowo-wołowy, kasza gryczana, gotowane brokuły, woda.	Krem cukinii, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, gotowane brokuły, woda.9,*	Zupa cukinii, gulasz wołowy, kasza gryczana, gotowane brokuły, woda.9,*	Krem cukinii, gulasz drobiowy w pomidorach, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,*
Podwieczorek	Serek kakaowy z jabłkiem. 7,*	Kakao i jabłko	Jabłko, surówka z selera i marchewki. 9,*	Serek z tartym jabłkiem. 7,*
Kolacja	Sałatka makaronowa, chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, herbata. 1,7,*	Sałatka makaronowa, chleb mieszany, szynka drobiowa, masło. herbata.1,7,*	Sałatka makaronowa, chleb mieszany, szynka drobiowa, masło, herbata.1,7,*	Makaron z serem, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna, szynka drobiowa, miód, bułki pszenne, masło, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka z płatkami pszennymi, parówka cielęca, ketchup łagodny, bułki pszenne, masło, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Owsianka, szynka drobiowa, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka, kiełbasa parówkowa, bułki pszenne, masło, pomidor bez skórki, ketchup, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Krem cukinii z ryżem, gulasz drobiowy w pomidorach, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,9,*	Krem cukinii, gulasz drobiowy w pomidorach, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,9,*	Krem z cukinii z kaszą, gulasz drobiowy w pomidorach, puree ziemniaczane, woda. 1,7,*	Krem cukinii, gulasz drobiowy w pomidorach, kasza kuskus, woda. 1,9,*
Podwieczorek	Koktajl. 7,*	Serek z tartym pieczonym jabłkiem. 7,*	Galaretka pomarańczowa	Serek z jabłkiem i miodem. 7,*
Kolacja	Makaron z serem, słaba herbata. 1,7,*	Makaron z serem, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, dżem morelowy niskosłodzony, herbata. 1,7,*	Sałatka makaronowa, chleb pszenny, szynka drobiowamasło. herbata.1 ,7,*

Numer 5

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami żytnimi i musem gruszkowym, chleb mieszany, masło, powidła, ser grani, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami żytnimi i musem gruszkowym (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), powidła, polędwica sopocka, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,*	Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb razowy graham, masło, ser grani, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka z płatkami pszennymi, bułki pszenne, masło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, ser grani, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, groszek marchewką, woda. 4,7,9,*	Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy, ryż, groszek marchewką, woda.4,9,*	Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, fasolka szparagowa, woda. 7,9*	Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, puree z dyni, woda. 4,7,9,*
Podwieczorek	Winogrona, mandarynki	Winogrona, mandarynki	Mandarynki, surówka z pora i kapusty	Mus bananowy
Kolacja	Chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, jajka, pomidor, herbata. 1,3,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka, pomidor, herbata. 1,4,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, jajka, sałatka z warzyw, herbata. 1,3,7,*	Chleb pszenny, masło, jajka, pomidor bez skórki, herbata. 1,3,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Kasza manna, bułki pszenne, masło, miód, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Kasza manna, bułki pszenne, masło, dżem niskosłodzony morelowy, ser homogenizowany półtłusty, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Kasza manna, bułki pszenne, masło, dżem niskosłodzony, ser grani, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa buraczkowa z kaszą, mintaj gotowany w bulionie, ryż, puree z dyni, woda. 4,7,9,*	Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na mleku, ryż, puree z dyni, woda. 4,7,9,*	Zupa krem buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, puree z dyni, woda. 4,7,9,*	Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, puree z dyni, woda. 4,7,9,*
Podwieczorek	Mus bananowy	Mus bananowy	Kisiel, mandarynki	Kiwi, mandarynki
Kolacja	Zupa mleczna z ryżem dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym, słaba herbata. 7,*	Chleb pszenny, masło, jajka na miękko, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,7,*	Bułki pszenne, masło, jajko na miękko, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,3,7,*	Bułki pszenne, masło, jajka na miękko, pomidor bez skórki, herbata. 1,3,7,*

Numer 6

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka, chleb mieszany, masło, ser żółty, miód, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, miód, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,*	Owsianka, chleb razowy graham, masło, ser biały z jogurtem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały półtłusty z jogurtem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa kalafiorowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, fasolka szparagowa gotowana, kompot jabłkowy. 9,*	Zupa kalafiorowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, fasolka szparagowa gotowana, kompot jabłkowy. 9,*	Zupa kalafiorowa, udko z kurczaka we folii z pieca, kasza gryczana, surówka z kapusty, kompot jabłkowy. 9,*	Zupa cukiniowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, marchew gotowana, kompot jabłkowy. 9,*
Podwieczorek	Kasza manna z kiwi. 1,7,*	Kasza manna z kiwi. 1,*	Kasza jaglana z kiwi.7,*	Kasza manna z mandarynką. 1,7,*
Kolacja	Chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, ogórek, kefir, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, ogórek, herbata. 1,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, szynka drobiowa, sałatka z warzyw, kefir, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, kefir, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały półtłusty z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały z jogurtem, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa cukiniowa z makaronem, udko z kurczaka gotowane, kasza jaglana, puree z marchewki, kompot jabłkowy. 1,4,7,*	Zupa cukiniowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, marchew gotowana, kompot jabłkowy. 9,*	Zupa krem cukiniowa z makaronem, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, puree ziemniaczane, marchew gotowana kompot jabłkowy. 7,*	Zupa cukiniowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, fasolka marchew gotowana kompot jabłkowy. 9,*
Podwieczorek	Kasza manna z mandarynką. 1,7,*	Kasza manna z mandarynką. 1,7,*	Kasza manna na wodzie z kiwi. 1,*	Kasza manna z kiwi. 1,7,*
Kolacja	Chleb pszenny masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, maślanka, herbata. 1,7,*

Numer 7

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka, chleb żytni, chleb wiejski, masło, kiełbasa parówkowa, ogórek, sałata, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,10,*	Owsianka (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, ogórek, sałata, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,10,*	Owsianka, chleb graham razowy, polędwica sopocka, ogórek, sałata, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka z płatkami ryżowymi, bułka pszenna, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup,słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Rosół z makaronem, Wołowina z patelni, ziemniaki, buraczki, kompot gruszkowy. 1,9,*	Rosół z makaronem, Udko z kurczaka z patelni, ziemniaki, buraczki, kompot gruszkowy. 1,*	Zupa cukiniowa wołowina z piekarnika, ziemniaki pieczone, buraczki, kompot jabłkowy. 9,*	Rosół z makaronem, Wołowina duszona ziemniaki, buraczki gotowane, tarte kompot jabłkowy. 1,9,*
Podwieczorek	Koktajl owocowy bananowo-truskawkowy. 7,*	Koktajl owocowy bananowo-truskawkowy. *	Koktajl owocowy brzoskwiniowo-truskawkowy. 7,*	Koktajl owocowy - bananowy. 7,*
Kolacja	Chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, ser żółty, pomidor, ogórek, papryka, szczypiorek, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, jajko na twardo, pomidor, herbata. 1,3,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, szynka drobiowa, ser grani, sałatka warzywna, sok pomidorowy, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka pszenna, masło, szynka drobiowa, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka z płatkami ryżowymi, bułka pszenna, masło, parówki cielęce, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, sałata, ketchup, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Rosół z makaronem, Wołowina duszona ziemniaki, buraczki gotowane, tarte kompot jabłkowy. 1,9,*	Rosół z makaronem, wołowina duszona ziemniaki, buraczki gotowane, tarte kompot jabłkowy. 1,7,9,*	Cukiniowa z makaronem, wołowina gotowana, puree ziemniaczane, buraczki gotowane tarte, kompot jabłkowy. 1,7,*	Rosół z makaronem, Wołowina z patelni, ziemniaki, buraczki, kompot jabłkowy. 7,9,*
Podwieczorek	Kisiel owocowy i mandarynka.	Koktajl owocowy – bananowy. 7,*	Kisiel	Koktajl owocowy bananowy. 7,*
Kolacja	Makaron z serem i cukrem, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, miód polędwica sopocka, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, szynka drobiowa, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 8

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, jabłkiem, rodzynkami i cynamonem, chleb mieszany, masło, jajko, miód, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,10,*	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, jabłkiem, rodzynkami i cynamonem (na napoju ryżowym) bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka, miód, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.1,3,12,*	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb graham razowy, masło, jajko, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.1,3,7,*	Owsianka z płatkami ryżowymi z tartym, jabłkiem, rodzynkami i cynamonem, chleb pszenny, masło, jajko, miód, pomidor bez skórki, słaba, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,9,12,*
Obiad	Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,7,9,*	Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda.1,*	Zupa jarzynowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza gryczana, szpinak, woda. 7,9*,	Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,7,9,*
Podwieczorek	Jogurt z bananem.7,*	Koktajl.*	Jogurt z owocami. 7,*	Jogurt z bananem. 7,*
Kolacja	Chleb żytni, chleb mieszany, masło, twarożek z jogurtem, ser żółty, pomidor, ogórek, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata. 1,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, twarożek z jogurtem, sok pomidorowy, pomidor, ogórek, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, twarożek z jogurtem, dżem owocowy, pomidor, bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi z tartym, pieczonym jabłkiem, bułki pszenne, masło, jajko - białko, miód, pomidor bez skórki, słaba, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Zupa mleczna z ryżem z cynamonem, chleb pszenny, masło, jajko na miękko, miód, pomidor bez skórki, słaba, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, jabłko pieczone, bułki pszenne, masło, jajko, dżem niskosłodzony morelowy, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, jabłko pieczone, bułki pszenne, masło, jajko, miód, pomidor bez skórki herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*
Obiad	Zupa marchewkowa z ryżem, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,7,9,*	Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,7,9,*	Zupa krem marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,7,*	Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda. 1,7,9,*
Podwieczorek	Kisiel i mandarynka	Koktajl bananowy. 7,*	Galaretka	Jogurt z bananem. 7,*
Kolacja	Bułki pszenne, masło, twarożek z mlekiem, dżem owocowy, pomidor, bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, twarożek z mlekiem, miód, pomidor, bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, twarożek z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 9

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka, chleb mieszany, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka na napoju ryżowym, bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, miód, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa1,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb razowy graham, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani light, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem pierogi z serem polane jogurtem z rodzynkami, surówka z marchewki i jabłka, woda. 1,3,9,12,*	Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem pierogi z mięsem surówka z marchewki i jabłka, woda. 1,3,9,*	Zupa kalafiorowa, makaron pełnoziarnisty z warzywami i mięsem, surówka z pora i kapusty, woda. 1,9*	Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem pierogi leniwe, polane jogurtem z rodzynkami, gotowana marchewka, woda. 1,3,9,12*
Podwieczorek	Koktajl owocowy.7,*	Koktajl owocowy.*	Koktajl. 7,*	Koktajl owocowy. 7,*
Kolacja	Chleb żytni razowy, chleb mieszany, szynka pieczona –na ciepło, masło, powidła, pomidor, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, szynka pieczona –na ciepło, powidła, pomidor, herbata.1,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, filet z indyka pieczony–na ciepło, sałatka z warzyw, herbata 1,7,*	Chleb pszenny indyk pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani light, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem i bułką, pierogi leniwe, polane jogurtem, gotowana marchewka, woda. 1,3,7,9,*	Zupa szpinakowa z kluskami lanymi, pierogi leniwe z masłem, gotowana marchewka, woda. 1,3,7,9,*	Zupa krem jarzynowa, makaron z mięsem i warzywami, woda. 1,9,*	Zupa szpinakowa z ugotowanym kurczakiem, pierogi z serem polane jogurtem, surówka z marchewki i jabłka, woda. 1,3,7,9, *
Podwieczorek	Koktajl owocowy. 7,*	Koktajl owocowy. 7,*	Galaretka.	Koktajl owocowy. 7,*
Kolacja	Chleb pszenny indyk pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*	Chleb pszenny, masło, indyk pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, filet z indyka –na ciepło, powidła, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 10

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, ser biały z jogurtem, bułki grahamki, masło, miód, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem (na napoju ryżowym), bułki pszenne, szynka drobiowa, margaryna roślinna (bezmleczna), miód, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa. 1,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, ser biały z jogurtem, chleb graham razowy, masło, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, ser biały z jogurtem, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, kalafior, woda. 9,*	Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, kalafior, woda. 9,*	Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, kalafior, woda. 9,*	Krem z jarmużu z kaszą jaglaną, udka z kurczaka gotowane, ziemniaki, puree z selera, woda. 7,9,*
Podwieczorek	Jabłko, gruszka	Jabłko, gruszka	Jabłko, surówka z marchewki	Mus bananowy
Kolacja	Chleb żytni razowy, chleb wiejski, masło, filety z dorsza po grecku, ogórek, herbata. 1,4,7,9,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), filety z dorsza po grecku, ogórek, herbata,1,4,9,*	Chleb pełnoziarnisty masło, filety z dorsza po grecku, ogórek, herbata. 1,4,9,*	Chleb pszenny, masło, filety z dorsza po grecku, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,4,7,9,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, ser biały z mlekiem, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, ser biały z mlekiem, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, ser biały, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, ser biały z jogurtem, bułki pszenny, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Jarzynowa z kaszą jaglaną, piersi gotowane, gotowane, ziemniaki, puree z selera, woda. 7,9,*	Krem z jarmużu z kaszą jaglaną, udka z kurczaka gotowane, ziemniaki, puree z selera, woda. 7,9,*	Krem ze szpinaku z ryżem, udka z kurczaka gotowane, ziemniaki puree, szpinak, woda. 7,9, *	Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, szpinak, woda. 9,*
Podwieczorek	Mus bananowy	Mus bananowy	Mus bananowy	Mus bananowy
Kolacja	Ryż, filety z dorsza na parze, warzywa po grecku, słaba herbata. 4,9,*	Bułki pszenne, masło, filety z dorsza po grecku, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,4,7,9,*	Bułki pszenne, masło, filety z dorsza na parze, warzywa po grecku, herbata. 1,4,7,9,*	Bułki pszenne, masło, filety z dorsza na parze, warzywa po grecku, herbata. 1,4,7,9,*

Numer 11

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb wiejski, chleb żytni razowy, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor, rzodkiewka, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (na napoju ryżowym) bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, pomidor, rzodkiewka, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,*	Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb graham razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, rzodkiewka, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb pszenny, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Krem dyniowy z curry, pulpety z marchewką w sosie, ze świeżych pomidorów, ryż, woda. 4,9,*	Krem dyniowy z curry, pulpety z marchewką w sosie, ze świeżych pomidorów, ryż, woda. 1,3,9,*	Zupa jarzynowa, pulpety z marchewką w sosie, ze świeżych pomidorów, ryż, woda. 1,3,9,*	Krem dyniowy, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda. 1,4,9,*
Podwieczorek	Kasza manna z gruszką i miodem. 1,7,*	Kasza manna z gruszką i miodem.1,*	Jabłko i surówka z selera i marchewki. 9,*	Kasza manna z jabłkiem tartym i miodem. 1,7,*
Kolacja	Chleb mieszany, masło, serek grani, maślanka, ogórek, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, ogórek, herbata1,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, serek grani, maślanka, ogórek, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, jajko, maślanka, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna, bułka pszenna, masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi chleb pszenny, masło, parówki cielęce, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Krem dyniowy z makaronem, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda. 7,*	Krem dyniowy, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda. 1,3,9,*	Krem dyniowy z kaszą manną, pulpety z marchewką i ryżem w sosie, ze świeżych pomidorów, ziemniaki puree, woda. 1,3,9,*	Krem dyniowy z, pulpety z marchewką w sosie, ze świeżych pomidorów, ryż, woda. 3,9,*
Podwieczorek	Kasza manna z jabłkiem pieczonym, tartym i miodem. 1,7,*	Kasza manna z jabłkiem tartym, pieczonym i miodem. 1,7,*	Kasza manna na wodzie z miodem. 1,*	Kasza manna z jabłkiem pieczonym i miodem. 1,7,*
Kolacja	Bułki pszenne, masło, jajko- białko, mleko, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,7,*	Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, mleko. pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,7,*	Bułki pszenne, masło, serek grani, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, serek grani, maślanka, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 12

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i gruszką, chleb mieszany, masło, ser grani, powidła, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i gruszką (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka, powidła, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.1,3,*,	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb graham razowy, masło, ser grani, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka z płatkami ryżowymi ja tartym jabłkiem, chleb pszenny, masło, ser grani light, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy surówka z buraczków z cebulką, woda. 1,4,9,*	Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy surówka z buraczków z cebulką, woda. 4,9,*	Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy surówka z buraczków z cebulką, woda. 4,7,9,*	Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy, gotowane, tarte buraczki, woda. 4,7,9,*
Podwieczorek	Bułka mleczna z masłem i dżemem. 1,7,*	Bułka grahamka z margaryną i dżemem.1,*	Bułka grahamka z masłem i sałatka z pomidorów i ogórków.1,	Bułka mleczna z masłem i dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym. 1,*
Kolacja	Chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, ser żółty, kefir, pomidor, ogórek, herbata. 1,7,*	Chleb żytni razowy, chleb mieszany, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, dżem morelowy niskosłodzony, pomidor, ogórek, herbata. 1,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, ser biały z jogurtem, kefir, pomidor, ogórek, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, ser biały półtłusty kefir, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, jabłkiem pieczonym, tartym, chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, miód pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka z płatkami ryżowymi z jabłkiem pieczonym tartym, chleb pszenny, masło, ser grani light, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi bułki pszenne, masło, ser grani, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi,jabłko pieczone, bułki pszenne, masło, ser grani, powidła, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, sos cytrynowy, kasza jaglana, puree z buraka, woda. 1,4,7,9,*	Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy, gotowane, tarte buraczki ze śmietanką, woda. 4,7,9,*	Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, ziemniaki puree, sos cytrynowy, gotowane tarte buraczki, woda. 4,7,9,*	Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy, gotowane tarte buraczki, woda. 4,7,9,*
Podwieczorek	Bułka mleczna z masłem i dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym. 1,*	Bułka mleczna z miodem. 1,7,*	Bułka mleczna z masłem i dżemem wiśniowym niskosłodzonym. 1,7,*	Bułka mleczna z masłem i dżemem. 1,7,*
Kolacja	Zupa mleczna z ryżem z dżemem, słaba herbata. 7,*	Chleb pszenny, masło, ser biały chudy z mlekiem, mleko, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne masło, ser biały półtłusty, dżem pomarańczowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne masło, ser biały półtłusty z jogurtem, kefir, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 13

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka, bułki grahamki, masło, jajko na twardo, ser żółty, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka (na napoju ryżowym) bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajko na twardo, szynka drobiowa, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,4,*	Owsianka, Cheb graham razowy, masło, jajko na miękko, ser grani ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka z płatkami pszennymi, bułki pszenne, masło, jajko na twardo, ser biały półtłusty z jogurtem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki, kompot z jabłek. 9,*	Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki, kompot z jabłek. 9,*	Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki pieczone, kompot z jabłek. 9,*	Zupa cukiniowa z makaronem, udko z piekarnika, pieczone w folii, warzywa korzeniowe gotowane, ziemniaki, kompot z jabłek. 1,9,*
Podwieczorek	Kasza kukurydziana z kremem daktylowym. 7,12,*	Kasza kukurydziana z kremem daktylowym.12,*	Koktajl z mandarynki i kiwi	Kasza kukurydziana z miodem. 7,*
Kolacja	Chleb mieszany, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata. 1,6,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, pomidor, herbata. 1,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata. 1,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, jajko-białko, ser biały chudy z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, jajko na miękko, ser biały chudy z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, jajko na miękko, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, jajko na miękko, ser biały z jogurtem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*
Obiad	Zupa cukiniowa z makaronem, filet z kurczaka w folii, szpinak, ziemniaki, kompot. 1,9,*	Zupa cukiniowa z makaronem, udko z piekarnika, pieczone w folii, warzywa korzeniowe gotowane, ziemniaki, kompot. 1,9,*	Zupa jarzynowa, udko gotowane, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki puree kompot jabłkowy. 7,9,*	Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki, kompot. 9,*
Podwieczorek	Kasza manna z miodem. 1,7,*	Kasza kukurydziana z miodem. 7,*	Kasza manna z miodem. 1,*	Kasza kukurydziana z miodem. 7,*
Kolacja	Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bulki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 14

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, chleb żytni, chleb wielski, masło, kiełbasa parówkowa, ogórek, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,10,*	Zupa mleczna z ryżem (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, ogórek, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,10,*	Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb graham razowy, polędwica sopocka, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Zupa cytrynowa z ryżem, wołowina duszona, pyzy, buraczki z cebulką, kompot gruszkowy. 1,7,9,*	Zupa cytrynowa z ryżem, udko duszona, kasza jaglana, buraczki z cebulką, kompot gruszkowy. 9,*	Zupa cytrynowa, wołowina duszona, ziemniaki pieczone, surówka z buraczków, kompot jabłkowy. 1,3,*	Zupa cytrynowa z ryżem, pulpety wołowe w sosie pomidorowym, ryż, puree z marchewki, kompot jabłkowy. 7,9,*
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe, jabłko. 1,3,7,*	Kisiel, jabłko	Koktajl owocowy malinowo-truskawkowy. 7,*	Babka biszkoptowa. 1,3,7,*
Kolacja	Chleb mieszany, masło, polędwica sopocka, powidła, pomidor, ogórek, kefir, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, powidła, pomidor, ogórek, herbata. 1,*	Chleb pełnoziarnisty, szynka drobiowa, ser biały półtłusty z jogurtem, sałatka warzywna, sok pomidorowy, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, kefir, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, dżem niskosłodzony morelowy, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, parówka cielęca,ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, ketchup, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Zupa cytrynowa z ryżem, pulpety cielęce w sosie pomidorowym, ryż, puree z marchewki, kompot jabłkowy. 3,7,9*	Zupa cytrynowa z ryżem, pulpety wołowe w sosie pomidorowym, ryż, puree z marchewki, kompot jabłkowy. 7,9,*	Zupa cytrynowa z ryżem, cielęcina duszona, puree ziemniaczane, buraczki tarte, gotowane, kompot jabłkowy. 7,9,*	Zupa cytrynowa z ryżem, cielęcina duszona, ryż, buraczki tarte, gotowane, kompot jabłkowy. 7,9,*
Podwieczorek	Biszkopt. 1,3,7,*	Babka biszkoptowa. 1,3,7,*	Ciasto drożdżowe. 1,3,7,*	Ciasto drożdżowe. 1,3,7,*
Kolacja	Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, dżem wiśniowy, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, powidła, pomidor bez skórki, maślanka, herbata. 1,7,*

Numer 15

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi z rodzynkami, chleb mieszany, masło, ser mozarella, powidła pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,12,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi i rodzynkami (na napoju sojowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, powidła, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.1,6,12,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb razowy graham, masło, ser mozarella, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały półtłusty z jogurtem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa selerowa, filet z kurczaka z pieca z suszonym pomidorem i serem, ryż, gotowana marchewka, woda. 7,9,*	Zupa selerowa, filet z kurczaka z pieca z suszonym pomidorem, ryż, gotowana marchewka, woda. 9,*	Zupa selerowa, filet z kurczaka z pieca z suszonym pomidorem i serem, ryż, surówka z marchewki, woda. 7,9,*	Zupa ziemniaczana z majerankiem, filet z kurczaka gotowany, ryż, gotowana marchewka, woda. 9,*
Podwieczorek	Jogurt z owocami. 7,*	Koktajl.*	Jogurt z jabłkiem.7,*	Jogurt z owocami. 7,*
Kolacja	Chleb żytni, chleb mieszany, masło, jajko, ser żółty, papryka, herbata. 1,3,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka na twardo, papryka ugotowana, herbata.1,3,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, jajko, ser biały półtłusty z jogurtem, ogórek, sok pomidorowy, herbata. 1,3,7,*	Chleb pszenny, masło, jajko, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser grani, miód pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem i wanilią, bułki pszenne, masło, ser grani, powidła pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa ziemniaczana z makaronem i majerankiem, udko z kurczaka gotowane, ryż, szpinak woda. 1,9,*	Zupa ziemniaczana z majerankiem, filet z kurczaka gotowany, ryż, gotowana marchewka, woda. 9,*	Krem z selera z kaszą, gotowany filet z kurczaka gotowany, puree ziemniaczane, gotowana marchewka, woda. 1,9,*	Zupa selerowa, gotowany filet z kurczaka, ryż, gotowana marchewka, woda. 9,*
Podwieczorek	Jogurt z owocami. 7,*	Koktajl owocowy. 7,*	Jogurt z owocami. 7,*	Jogurt z owocami. 7,*
Kolacja	Bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*	Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, szynka drobiowa, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,3,7,*	Bulki pszenne, masło, jajka na miękko, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata. 1,3,7,*	Bulki pszenne, masło, jajka na miękko, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata. 1,3,7,*

Numer 16

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, chleb mieszany, masło, miód, ser biały z jogurtem, papryka, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), miód, szynka drobiowa, papryka, herbata lub kawa zbożowa. 1,*	Zupa mleczna z płatkami żytni, chleb razowy graham, masło, ser homogenizowany, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,	Płatki ryżowe na mleku, chleb pszenny graham, masło, miód, ser biały z jogurtem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa grochowa z pomidorami, naleśniki z serem, surówka z marchwi i jabłka, woda. 1,3,7,9,*	Zupa grochowa z pomidorami, pierogi z mięsem, surówka z marchwi i jabłka, woda.1,3,9,*	Zupa brokułowa, makaron pełnoziarnisty z warzywami i mięsem, surówka z modrej kapusty, woda. 1,9,*	Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe z masłem, cukrem i owocami, woda. 1,3,7,9,*
Podwieczorek	Kasza kukurydziana na mleku z rodzynkami. 7,12,*	Kasza kukurydziana z rodzynkami. 12,*	Jabłko i surówka z marchewki i selera. 9,*	Kasza kukurydziana na mleku z dżemem wiśniowym. 7,*
Kolacja	Chleb razowy, chleb mieszany, szynka pieczona –na ciepło, kefir, ogórek, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka pieczona –na ciepło, mleko sojowe, ogórek, herbata. 1,6,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, filet z indyka pieczony –na ciepło, sok pomidorowy, ogórek, pomidor, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, filet z kurczaka –na ciepło, kefir, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi bułki pszenne, masło, miód, ser biały z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Płatki ryżowe na mleku, bulki pszenne, masło, miód, ser biały z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, dżem pomarańczowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, chleb graham, masło, ser biały z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe z cukrem i owocami, woda. 1,3,7,9,*	Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe z masłem, cukrem i owocami, woda. 1,3,7,9,*	Zupa pomidorowa z puree ziemniaczanym, pierogi z serem – polane jogurtem, woda. 1,7,*	Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi z serem – polane jogurtem, woda. 1,3,7,9,*
Podwieczorek	Kasza manna na mleku z dżemem wiśniowym niskosłodzonym. 1,7,*	Kasza kukurydziana na mleku z tartym, pieczonym jabłkiem. 7,*	Kasza manna na wodzie z miodem. 1,*	Kasza manna na mleku z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym. 1,7,*
Kolacja	Bułki pszenne, masło, filet z kurczaka –na ciepło, jogurt, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, filet z kurczaka –na ciepło, mleko, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, filet z kurczaka –na ciepło, kefir, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 17

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, ser biały jogurtem, szynka drobiowa, sałata, pomidor ze szczypiorkiem, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (na napoju ryżowym) bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajko, szynka drobiowa, sałata, pomidor ze szczypiorkiem, herbata lub kawa zbożowa. 1,4,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb graham razowy masło, ser biały jogurtem, szynka drobiowa, sałata, pomidor ze szczypiorkiem, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Płatki kukurydziane na mleku, bułki pszenne, masło, ser biały z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa szczawiowa, udka w sosie miodowo-musztardowym, kasza gryczana, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda. 7,9, 10,*	Zupa szczawiowa, udka w sosie miodowo-musztardowym, kasza gryczana, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda. 9,10,*	Zupa szczawiowa, udka w sosie własnym, kasza gryczana, duszona cukinia, woda. 7,9,*	Zupa szpinakowa, udka w sosie miodowym, kasza kuskus, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda. 1,7,9,*
Podwieczorek	Mus owocowy	Mus owocowy	Jabłko i sok.	Mus owocowy
Kolacja	Chleb mieszany, smalec, polędwica sopocka, ogórek kiszony, herbata. 1,7,10*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, ogórek kiszony, herbata. 1,10,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, polędwica sopocka, sałatka warzywa, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny graham, polędwica sopocka, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały z mlekiem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Płatki ryżowe na mleku, bułki pszenne, masło, ser biały z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, ser biały, dżem morelowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Owsianka, bułki pszenne, masło, ser biały jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem, udka w sosie miodowym, kasza kuskus, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda. 1,7,9,*	Zupa szpinakowa, udka w sosie miodowym, kasza kuskus, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda. 1,7,9,*	Zupa szpinakowa z ryżem, udka gotowane z sosem miodowym, puree z ziemniaków, puree z buraków, woda. 7,9,*	Zupa szpinakowa, udka w sosie miodowym, kasza gryczana, puree z buraków, woda. 7,9,*
Podwieczorek	Mus owocowy	Mus z pieczonych owoców	Mus owocowy	Mus owocowy
Kolacja	Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*	Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, szynka drobiowa, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 18

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, bułki zwykłe, masło, kiełbasa parówkowa, sałatka z warzyw, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, sałatka z warzyw, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,*	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb graham razowy, masło, szynka drobiowa, sałatka z warzyw, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Kasza manna, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Zupa warzywna, kaszanka, puree ziemniaczane, kapusta kiszona gotowana, woda. 1,7,9,10,*	Zupa warzywna, kaszanka (z folii, z pieca), puree ziemniaczane, kapusta kiszona gotowana, woda. 1,9,10,*	Zupa pomidorowa, kaszanka (z folii, z pieca), ziemniaki gotowane, kapusta kiszona gotowana, woda. 1,9,10*	Zupa warzywna z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, puree z dyni, ziemniaki, woda. 1,3,7,9,*
Podwieczorek	Koktajl na maślance. 7,*	Koktajl. *	Koktajl na maślance. 7,*	Koktajl na maślance. 7,*
Kolacja	Chleb mieszany, masło, makrela wędzona, rzodkiewka, pomidor, herbata. 1,4,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), makrela wędzona, rzodkiewka, pomidor, herbata. 1,4,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, makrela wędzona, sałatka warzywna, herbata. 1,4,7,*	Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), chleb pszenny, masło, słaba herbata. 1,4,9,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna, bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, jajko -białko, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Kasza manna, bułki pszenne, masło, parówki cielęce, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Kasza manna, bułki pszenne, masło, parówki, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Kasza manna, bułki pszenne, masło, parówki, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, duszona cukinia, ziemniaki, woda. 1,3,7,9,*	Zupa warzywna z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, puree z dyni, ziemniaki, woda. 1,3,7,9,*	Zupa pomidorowa z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, ziemniaki puree, woda. 1,3,7,*	Zupa pomidorowa z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, kiszona kapusta gotowana, ziemniaki, woda. 1,3,9,10*
Podwieczorek	Koktajl. 7,*	Koktajl. 7,*	Kisiel.	Koktajl. 7,*
Kolacja	Ryż, filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), słaba herbata. 4,9,*	Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), chleb pszenny, masło, słaba herbata. 1,4,7,9, *	Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), bułki pszenne, masło, herbata. 1,4,7,9,*	Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), chleb pszenny, masło, słaba herbata. 1,4,7,9,*

Numer 19

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, serek grani ze szczypiorkiem, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem (na napoju ryżowym), chleb żytni razowy, chleb mieszany, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa. 1,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi i otrębami, chleb graham razowy masło, serek grani ze szczypiorkiem, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani light, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Kapuśniak z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos curry, puree ziemniaczane, duszona papryka, woda. 1,4,7,9,*	Kapuśniak z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos curry, puree ziemniaczane, duszona papryka, woda. 1,4,9,10,*	Kapuśniak z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos curry, kasza jęczmienna pęczak, duszona papryka, woda. 1,4,7,*	Zupa, krem z dyni, filet z miruny gotowany w bulionie, puree ziemniaczane, sos cytrynowy, duszona pietruszka, woda. 1,4,7,9,*
Podwieczorek	Sernik. 7,*	Koktajl. 6,*	Sernik i jabłko pieczone. 7,*	Kisiel z owocami
Kolacja	Makaron z serem na słodko. 1,7,*	Makaron z brokułami.1,*	Makaron z serem. 1,7,*	Makaron z serem na słodko. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani light, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani, jajko na twardo, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*
Obiad	Zupa krem z dyni z makaronem, filet z dorsza gotowany w bulionie, puree ziemniaczane, sos cytrynowy, duszona cukinia, woda. 1,4,7,9,*	Zupa, krem z dyni, filet z miruny gotowany w bulionie, puree ziemniaczane, sos cytrynowy, duszona pietruszka, woda. 1,4,7,9,*	Zupa brokułowa z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos koperkowy, puree ziemniaczane, buraki gotowane tarte, woda. 1,4,7,9,*	Zupa brokułowa z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos koperkowy, puree ziemniaczane, buraki gotowane tarte, woda. 1,4,7,9,*
Podwieczorek	Kisiel z owocami	Kisiel	Galaretka	Sernik 7,*
Kolacja	Makaron z serem na słodko. 1,7,*	Makaon z serem na słodko. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, miód, dżem, herbata. 1,7,*	Makaron z serem na słodko. 1,7,*

Numer 20

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Owsianka, chleb żytni razowy, chleb mieszany, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka (na napoju ryżowym), chleb żytni razowy, chleb mieszany, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa.1,3,	Owsianka, chleb graham razowy, jajka na miękko, pomidor ze szczypiorkiem, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, jajecznica, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*
Obiad	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy. 1,7,*	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy. 1,9,*	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza jaglana, kompot wiśniowy. 1,9,*	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy. 1,9,*
Podwieczorek	Winogrona	Winogrona	Sok pomarańczowy i jabłka pieczone	Kisiel z owocami
Kolacja	Chleb mieszany, masło, szynka z piersi kurczaka, ser żółty, ogórek, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka z piersi kurczaka, polędwica sopocka, ogórek, herbata. 1,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, szynka z piersi kurczaka, ser homogenizowany, pomidor, ogórek, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, szynka z piersi kurczaka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, jajecznica z samych białek (ścięta), ser biały chudy z mlekiem, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, jaja na miękko, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka, chleb graham, jajko, dżem morelowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*	Owsianka, chleb graham, jajecznica, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,3,7,*
Obiad	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy. 1,9,*	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot z jabłek. 1,9,*	Krem ziemniaczany, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, puree ziemniaczane, kompot wiśniowy. 7,9,*	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy. 1,9,*
Podwieczorek	Kisiel z owocami	Kisiel	Kisiel z owocami	Kisiel z owocami
Kolacja	Chleb pszenny, masło, szynka z piersi kurczaka, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,*	Chleb pszenny, masło, szynka z piersi kurczaka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, szynka z piersi kurczaka, dżem morelowy niskosłodzony pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, masło, szynka z piersi kurczaka, ser biały półtłusty z jogurtem, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*

Numer 21

Dieta	Dieta podstawowa	Dieta bezmleczna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zup mleczna z płatkami gryczanymi, chleb mieszany, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Zup mleczna z płatkami gryczanymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa1,6,*	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb graham razowy, masło, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zup mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, kotlet schabowy panierowany, ziemniaki, surówka z pora, kapusty i marchwi, kompot jabłkowy. 1,3,7,9,*	Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, kotlet schabowy panierowany, ziemniaki, surówka z pora, kapusty i marchwi, kompot jabłkowy. 1,3,9,*	Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, polędwiczki wieprzowe z folii z piekarnika, ziemniaki, surówka z pora, kapusty i jabłka, kompot jabłkowy. 9,*	Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki, kompot jabłkowy. 1,9,*
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe, gruszka. 1,3,7,*	Galaretka, gruszka	Sernik i pomarańcze. 7,*	Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone, 1,3,7,*
Kolacja	Chleb mieszany, masło, polędwica sopocka, ser typu mozarella, ogórek, pomidor, herbata. 1,7,*	Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, jajko, ogórek, pomidor, herbata. 1,3,*	Chleb pełnoziarnisty, masło, polędwica sopocka, ser typu mozarella, ogórek, pomidor, sok wielowarzywny, herbata. 1,7, *	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Dieta	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta niskobiałkowa	Dieta wysokobiałkowa
Śniadanie	Zup mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,7,*	Zup mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, parówki cielęce, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Zup mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*	Zup mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa. 1,6,7,*
Obiad	Krem z pomidora z ryżem i kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki, kompot jabłkowy. 1,9,*	Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki, kompot jabłkowy. 1,9,*	Krem z pomidora z makaronem kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki puree, kompot jabłkowy. 1,7,9,*	Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki, kompot jabłkowy. 1,9,*
Podwieczorek	Biszkopt, jabłko pieczone. 1,3,7,*	Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone, tarte. 1,3,7,*	Kisiel z owocami	Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone. 1,3,7,*
Kolacja	Zupa mleczna z ryżem na słodko, słaba herbata. 7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata. 1,7,*	Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata. 1,7,*

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
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
14. Mięczaki

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa itp.) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

DIETA PODSTAWOWA

UWAGA: MASY PRODUKTÓW PODANE SĄ PRZED OBRÓBKĄ

Numer 1

Śniadanie: Owsianka, chleb mieszany, masło, ser biały z jogurtem, powidła, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Jogurt naturalny	10g
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, woda.

Bukiet z jarzyn mrożony	200g
Kasza jęczmienna	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Śmietanka 10%	50g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	25ml
Mąka pszenna	3g
Cytryna	5g
Ziemniaki	250g
Marchew	200g
Jabłko	50g

Podwieczorek: Banan, jabłko.

Banan	150g
Jabłko	200g

Kolacja: Chleb żytni, chleb mieszany, masło, jajko na twardo, ser żółty, pomidor, herbata

Ser, Gouda	40g
Jajko	60g
Masło	15g
Chleb żytni	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	716,5	28,3	22,7	107,6	10,5	1,2
Obiad	897,8	54,6	31,2	118,7	7,4	0,8
Podwieczorek	211,1	2,1	1,1	53,5	20,6	0,0
Kolacja	482,9	22,0	24,8	48,2	1,2	1,8
Razem	**2308,3**	**107,0**	**79,8**	**328,0**	**39,6**	**3,9**

Numer 2.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb mieszany, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Serek twarogowy ziarnisty, grani	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Ryż biały	50g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa ogórkowa, makaron w sosie paprykowym z mięsem, surówka z selera, marchewki i jabłka, woda

Ziemniaki	100g
Ogórek kwaszony	200g
Marchew	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Wieprzowina, schab	150g
Olej rzepakowy	25ml
Makaron bezjajeczny	100g
Cebula	100g
Papryka czerwona	100g
Papryka zielona	75g
Seler korzeniowy	100g
Marchew	100g
Jabłko	25g

Podwieczorek: Budyń jaglany.

Mleko 2%	200ml
Kasza jaglana	30g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb razowy, chleb mieszany, masło, szynka pieczona – na ciepło, powidła, pomidor, herbata

Wieprzowina, szynka	50g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	200g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	660,7	27,3	19,6	99,3	1,6	2,1
Obiad	974,7	46,5	39,3	125,3	6,9	3,7
Podwieczorek	213,0	9,0	3,5	36,9	0,6	0,2
Kolacja	481,1	16,4	21,2	64,1	10,5	0,9
Razem	**2329,5**	**99,1**	**83,6**	**325,5**	**19,6**	**7,0**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb mieszany, masło, miód, ser homogenizowany ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki kukurydziane	50g
Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	100
Masło	15g
Chleb mieszany	50g
Pomidor	200g
Szczypiorek	10g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem brokułowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym z pieca, kasza jęczmienna, kapusta czerwona duszona, woda

Brokuły	200g
Cebula	50g
Ziemniaki	100g
Śmietanka 10%	20g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	25g
Kasza jęczmienna	100g
Kapusta czerwona duszona	150g

Podwieczorek: Sok marchwiowy, gruszka

Gruszka	200g
Sok marchwiowy	330g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb wiejski, masło, wędzona makrela, pomidor, ogórek, herbata

Makrela wędzona	100g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb wiejski	60g
Ogórek	200g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	736,3	27,2	27,7	101,5	4,6	2,2
Obiad	821,2	46,0	29,1	108,2	3,1	0,3
Podwieczorek	224,9	2,3	0,7	59,5	30,0	0,2
Kolacja	500,5	24,7	25,2	49,0	1,1	3,5
Razem	**2282,9**	**100,2**	**82,7**	**318,2**	**38,8**	**6,2**

Numer 4.

Śniadanie: Owsianka, kiełbasa parówkowa, chleb mieszany, chleb żytni, masło, sałatka warzywna, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Chleb żytni	60g
Chleb mieszany	30g
Musztarda	5g
Ketchup	5g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Sałata	20g

Obiad: Krem z cukinii, gulasz wieprzowo-wołowy z papryką, kasza gryczana, gotowane brokuły, woda.

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Koper	2g
Bulion na kurczaku	250ml
Wieprzowina, schab	75g
Wołowina, rostbef	75g
Olej rzepakowy	10ml
Kasza gryczana	100g
Brokuły	200g
Cebula	50g
Papryka czerwona	100g

Podwieczorek: Serek kakaowy z jabłkiem

Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	100g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g
Kakao	5g

Kolacja: Sałatka makaronowa, schleb mieszany, szynka drobiowa, masło, herbata.

Olej rzepakowy	10ml
Makaron bezjajeczny	50g
Pomidor	100g
Szczypiorek	10gg
Rukola	20g
Cytryna, sok	5ml
Masło	10g
Chleb mieszany	75g
Szybka drobiowa	20g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	774,9	24,7	37,4	93,9	2,3	2,3
Obiad	779,3	50,0	25,0	102,1	3,2	0,3
Podwieczorek	282,9	13,0	11,6	35,3	5,8	0,1
Kolacja	442,2	13,6	10,7	75,3	0,6	0,0
Razem	**2279,3**	**101,2**	**84,7**	**306,7**	**11,9**	**2,7**

Numer 5.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytnimi i musem gruszkowym, chleb mieszany, masło, powidła, ser grani, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Gruszka	200g
Płatki żytnie	30g
Chleb mieszany	90g
Masło	15g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Serek twarogowy ziarnisty, grani	100g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, groszek marchewką, woda.

Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Burak	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Jogurt naturalny	100ml
Koper ogrodowy	2g
Mintaj świeży	150g
Olej rzepakowy	25ml
Ryż biały	100g
Marchew z groszkiem	200g

Podwieczorek: Winogrona, mandarynki.

Mandarynki	200g
Winogrona	200g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, jajka, pomidor, herbata

Jaja	120g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	768,9	28,4	22,2	125,7	15,6	2,4
Obiad	853,7	41,0	26,6	126,0	11,7	0,9
Podwieczorek	199,8	2,0	0,7	51,8	13,7	0,0
Kolacja	458,6	19,7	21,9	52,0	1,4	1,3
Razem	**2281,0**	**91,1**	**71,4**	**355,5**	**42,3**	**4,6**

Numer 6.

Śniadanie: Owsianka, chleb mieszany, masło, ser żółty, miód, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Ser, Gouda tłusty	20g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa kalafiorowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, fasolka szparagowa gotowana, kompot jabłkowy

Kalafior	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Olej rzepakowy	20ml
Kasza jaglana	100g
Fasola szparagowa	200g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z kiwi.

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Kiwi	100g
Miód pszczeli	6g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, ogórek, kefir, herbata

Kefir	150ml
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	752,9	24,5	24,6	116,5	24,3	1,6
Obiad	890,1	39,1	33,9	121,0	8,7	0,4
Podwieczorek	246,5	9,3	3,5	46,5	1,1	0,2
Kolacja	409,0	18,1	14,4	56,5	1,4	1,9
Razem	**2298,5**	**90,9**	**76,4**	**340,6**	**35,6**	**4,1**

Numer 7.

Śniadanie: Owsianka, chleb żytni, chleb wiejski, masło, kiełbasa parówkowa, ogórek, sałata, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Chleb żytni	60g
Chleb wiejski	30g
Ogórek	100g
Sałata	20g
Sos keczup	5ml
Musztarda	5ml

Obiad: Rosół z makaronem, wołowina z patelni, ziemniaki, buraczki, kompot gruszkowy.

Makaron bezjajeczny	30g
Bulion na kurczaku	250ml
Wołowina, rostbef	150g
Olej rzepakowy	20ml
Burak	150g
Cebula	25g
Ziemniaki	300g
Kompot:	
Gruszka	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Koktajl owocowy bananowo-truskawkowy

Mleko 2%	200ml
Banan	150g
Truskawki mrożone	150g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, ser żółty, pomidor, ogórek, papryka, szczypiorek, herbata

Ser, Gouda tłusty	20g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g
Papryka czerwona	100g
Pomidor	100g
Szczypiorek	10g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	772,9	24,2	37,5	92,7	3,2	2,5
Obiad	817,5	40,3	28,9	108,6	16,2	0,4
Podwieczorek	250,7	8,4	3,6	50,4	17,2	0,2
Kolacja	432,6	20,2	16,3	58,5	1,5	2,1
Razem	**2273,7**	**93,1**	**86,4**	**310,3**	**38,2**	**5,2**

Numer 8.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, jabłkiem, rodzynkami i cynamonem, chleb mieszany, masło, jajko, miód, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki jęczmienne	30g
Rodzynki suszone	15g
Cynamon	-
Jabłko	100g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Pomidor	100g
Ogórek	100g
Jaja	60g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda

Marchew	200g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mleko 2%	50ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kuskus	100gg
Cebula	100
Czosnek	5g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Jogurt z bananem

Jogurt naturalny	150g
Banan	150g

Kolacja: Chleb żytni, chleb mieszany, masło, twarożek z jogurtem, ser żółty, pomidor, ogórek, herbata

Ser twarogowy półtłusty	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser, Gouda	20g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	738,5	22,6	23,5	117,2	5,7	1,8
Obiad	888,6	47,0	32,0	117,5	6,3	0,7
Podwieczorek	209,3	7,2	3,1	40,1	16,3	0,2
Kolacja	428,0	19,8	17,8	52,8	1,4	1,3
Razem	**2264,4**	**96,5**	**76,4**	**327,7**	**29,7**	**4,1**

Numer 9.

Śniadanie: Owsianka, chleb mieszany, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Serek twarogowy ziarnisty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem, pierogi z serem polane jogurtem z rodzynkami, surówka z marchewki i jabłka, woda

Bulion na kurczaku	250ml
Jaja	60g
Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Rodzynki suszone	30g
Pierogi z serem	250g
Jogurt naturalny	100ml
Marchew	100g
Olej rzepakowy	10ml
Jabłko	25g

Podwieczorek: Koktajl owocowy

Mleko 2%	200ml
Banan	150g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb mieszany, szynka pieczona –na ciepło, powidła, pomidor, herbata

Wieprzowina, szynka pieczona	50g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	150g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	670,6	29,6	22,6	95,0	1,9	2,1
Obiad	942,9	40,0	39,1	117,6	22,8	0,7
Podwieczorek	212,9	7,5	3,1	40,7	15,3	0,2
Kolacja	481,1	16,4	21,2	64,1	10,5	0,9
Razem	**2307,5**	**93,4**	**85,9**	**317,3**	**50,5**	**4,0**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, ser biały z jogurtem, bułki grahamki, masło, miód, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Jogurt naturalny	12ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki grahamki	100g
Pomidor	200g
Szczypiorek	10g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, kalafior, woda

Jarmuż	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z ud kurczaka ze skórą	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cebula	50g
Ziemniaki	300g
Kalafior z wody	200g

Podwieczorek: Jabłko, gruszka

Gruszka	200g
Jabłko	200g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb wiejski, masło, filety z dorsza po grecku, ogórek, herbata

Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb wiejski	60g
Ogórek	200g
Filety z dorsza po grecku	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	769,8	29,1	20,2	124,9	3,7	1,4
Obiad	821,3	43,8	37,6	90,4	3,4	0,6
Podwieczorek	180,0	1,8	1,1	47,7	8,8	0,0
Kolacja	575,2	25,1	30,7	57,3	2,2	1,2
Razem	**2346,3**	**99,8**	**89,7**	**320,3**	**18,1**	**3,2**

Numer 11.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb wiejski, chleb żytni razowy, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor, rzodkiewka, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	60g
Chleb wiejski	30g
Płatki kukurydziane wzbogacane	50g
Pomidor	100g
Rzodkiewka	50g

Obiad: Krem dyniowy z curry, pulpety z marchewką w sosie, ze świeżych pomidorów, ryż, woda.

Dynia	250g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Jaja kurze całe	20g
Wieprzowina, schab surowy, zmielony	100g
Bułka tarta	10g
Cebula	25g
Olej rzepakowy	10ml
Ryż biały	100g
Marchew	25g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Kasza manna z gruszką i miodem.

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Gruszka	100g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, serek grani, maślanka, ogórek, herbata

Maślanka	250ml
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	752,2	21,2	35,0	95,9	4,9	3,6
Obiad	807,4	38,3	23,6	122,1	6,3	0,4
Podwieczorek	262,2	9,0	3,2	51,3	2,2	0,2
Kolacja	484,0	31,7	12,9	64,4	1,0	1,4
Razem	**2305,7**	**100,2**	**74,7**	**333,7**	**14,4**	**5,6**

Numer 12.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i gruszką, chleb mieszany, masło, ser grani, powidła, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki jęczmienne	30g
Gruszka	200g
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy, surówka z buraczków z cebulką, woda.

Pomidor	200g
Bulion drobiowy	250ml
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	100ml
Cytryna	2ml
Dorsz świeży	150g
Kasza jaglana	100g
Olej rzepakowy	25ml
Burak	150g
Cebula	50g

Podwieczorek: Bułka mleczna z masłem i dżemem.

Masło	5g
Bułki mleczne	50g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, ser żółty, kefir, pomidor, ogórek, herbata.

Kefir	150ml
Ser, Gouda	40g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	200g
Ogórek	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	755,4	27,6	22,0	122,4	15,5	2,4
Obiad	905,6	50,1	32,7	116,3	11,6	0,5
Podwieczorek	195,4	3,8	4,3	36,0	8,0	0,5
Kolacja	507,3	23,2	22,6	61,5	2,6	1,8
Razem	**2363,7**	**104,7**	**81,6**	**336,2**	**37,7**	**5,2**

Numer 13.

Śniadanie: Owsianka, bułki grahamki, masło, jajka na twardo, ser żółty, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Ser, Gouda tłusty	20g
Jaja	60g
Masło	15g
Bułki grahamki	100g
Ogórek	200g

Obiad: Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki, kompot jabłkowy.

Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony	200g
Bulion drobiowy	250ml
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	100g
Ziemniaki	300g
Noga (udo) kurczaka	200g
Olej rzepakowy	20ml
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana z kremem daktylowym. (daktyle namoczyć i zmiksować na mus – polać nim kaszkę)

Mleko 2%	200ml
Kasza kukurydziana	30g
Daktyle suszone	30g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata

Polędwica sopocka	60g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	766,2	33,5	29,9	99,1	3,5	2,0
Obiad	900,3	44,1	38,0	115,8	30,6	0,8
Podwieczorek	253,4	9,0	3,2	49,7	5,9	0,2
Kolacja	405,9	17,6	16,3	52,7	1,2	1,8
Razem	**2325,8**	**104,2**	**87,5**	**317,3**	**41,2**	**4,9**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb żytni, chleb wielski, masło, kiełbasa parówkowa, ogórek, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	250ml
Ryż zwykły	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Chleb żytni	60g
Chleb wiejski	30g
Ogórek	100g
Sos keczup	5ml
Musztarda	5g

Obiad: Zupa cytrynowa z ryżem, wołowina duszona, pyzy, buraczki z cebulką, kompot gruszkowy

Cytryna	5ml
Śmietana 12%	20ml
Ryż biały	30g
Bulion drobiowy	250ml
Wołowina, rostbef	150g
Olej rzepakowy	10ml
Burak	150g
Cebula	25g
Pyzy	150g
Kompot	
Cukier	5g
Gruszka	100g

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe, jabłko

Jabłko	100g
Ciasto drożdżowe	100g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, polędwica sopocka, powidła, pomidor, ogórek, kefir, herbata,

Kefir	150ml
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	741,4	21,4	35,0	93,4	3,1	2,5
Obiad	891,1	39,6	39,0	104,8	16,3	0,5
Podwieczorek	250,7	7,5	3,5	51,0	19,1	0,2
Kolacja	420,2	13,4	14,6	64,4	10,1	1,5
Razem	**2303,4**	**81,9**	**92,1**	**313,6**	**48,6**	**4,7**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi z rodzynkami, chleb mieszany, masło, ser mozarella, powidła pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki gryczane	30g
Rodzynki suszone	15g
Ser typu mozarella	60g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa selerowa, filet z kurczaka z pieca z suszonym pomidorem i serem, ryż, gotowana marchewka, woda

Seler korzeniowy	100g
Ziemniaki	50g
Bulion drobiowy	250ml
Ser żółty	10g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Suszony pomidor w oleju	1szt
Olej rzepakowy	25g
Ryż biały	100g
Marchew	200g

Podwieczorek: Jogurt z owocami

Jogurt naturalny	150ml
Banan	150g
Mandarynki	100g

Kolacja: Chleb żytni, chleb mieszany, masło, jajka, ser żółty, papryka, herbata

Ser, Gouda tłusty	40g
Jaja	60g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Papryka czerwona	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	732,7	25,4	26,7	106,6	12,7	3,1
Obiad	779,0	41,4	28,0	102,8	5,4	0,9
Podwieczorek	247,1	7,7	3,3	50,2	22,7	0,2
Kolacja	482,9	22,0	24,8	48,2	1,2	1,8
Razem	**2241,7**	**96,5**	**82,8**	**307,8**	**42,1**	**6,1**

Numer 16.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, chleb mieszany, masło, miód, ser biały z jogurtem, papryka, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Papryka czerwona	100g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa grochowa z pomidorami, naleśniki z serem, surówka z marchwi i jabłka, woda.

Bulion drobiowy	250ml
Groch, nasiona suche	50g
Ziemniaki	50g
Pomidor	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Naleśniki z serem	250g
Marchew	100g
Olej rzepakowy	10ml
Jabłko	25g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana na mleku z rodzynkami.

Mleko 2%	250ml
Kaszka kukurydziana	30g
Rodzynki suszone	30g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, szynka pieczona –na ciepło, kefir, ogórek, herbata.

Kefir 2%	150ml
Szynka	40g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	731,4	25,6	19,9	118,0	2,0	1,2
Obiad	846,8	36,3	33,3	113,7	34,4	0,5
Podwieczorek	275,9	8,3	3,5	54,4	0,7	0,3
Kolacja	466,4	17,1	21,3	56,3	1,4	1,9
Razem	**2320,5**	**87,3**	**78,1**	**342,4**	**38,5**	**3,9**

Numer 17.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, ser biały jogurtem, szynka drobiowa, sałata, pomidor ze szczypiorkiem, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki kukurydziane	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	200g
Sałata	10g
Szczypiorek	10g

Obiad: Zupa szczawiowa, udka w sosie miodowo-musztardowym, kasza gryczana, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda.

Szczaw	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Śmietanka 12%	10ml
Noga (udo) kurczaka	200g
Cebula	50g
Olej rzepakowy	15ml
Cytryna	2ml
Miód sztuczny	6g
Musztarda	5g
Kasza gryczana	100g
Ziemniaki	50g
Mleko 2%	20ml
Kukurydza konserwowa	50g
Czosnek	3g
Olej	5ml

Podwieczorek: Mus owocowy.

Gruszka	200g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb mieszany, smalec, polędwica sopocka, ogórek kiszony, herbata.

Polędwica sopocka	60g
Smalec	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek kwaszony	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	678,3	31,3	19,8	102,2	4,9	3,1
Obiad	941,0	47,4	41,0	107,7	5,0	0,9
Podwieczorek	215,0	1,8	1,1	56,3	9,0	0,0
Kolacja	428,6	17,6	19,7	49,5	1,0	5,0
Razem	**2262,9**	**98,2**	**81,6**	**315,7**	**19,9**	**9,0**

Numer 18.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, bułki zwykłe, masło, kiełbasa parówkowa, sałatka z warzyw, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki jęczmienne	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne zwykłe	70g
Ogórek	50g
Papryka czerwona	50g
Pomidor	50g

Obiad: Zupa warzywna, kaszanka, puree ziemniaczane, kapusta kiszona gotowana, woda.

Kukurydza konserwowa	70g
Czosnek	5g
Fasola czerwona	30g
Pomidor	100g
Ziemniaki	100g
Bulion drobiowy	150ml
Kaszanka	150g
Olej rzepakowy	10ml
Kapusta kwaszona	150g
Ziemniaki	300g
Masło	3g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Koktajl na maślance.

Maślanka	250ml
Banan	150g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, makrela wędzona, rzodkiewka, pomidor, herbata

Makrela wędzona	100g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Rzodkiewka	100g
Pomidor	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	744,7	24,0	35,6	89,6	1,8	2,7
Obiad	839,3	30,3	26,8	136,7	3,9	4,4
Podwieczorek	211,5	9,0	1,5	42,3	15,0	0,3
Kolacja	499,7	24,5	25,3	49,4	0,9	3,5
Razem	**2295,2**	**87,7**	**89,2**	**318,0**	**21,5**	**11,0**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, serek grani ze szczypiorkiem, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	15g
Szczypiorek	5g
Pomidor	100g
Chleb żytni razowy	60g
Chleb mieszany	30g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Kapuśniak z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie z sosem curry, puree ziemniaczane, duszona papryka, woda

Kapusta biała	75g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Koper ogrodowy	3g
Miruna, filet	150g
Olej rzepakowy	20ml
Śmietana 12%	20ml
Mąka pszenna	3g
Curry	1g
Cebula	100g
Papryka czerwona	200g
Ziemniaki	300g
Masło	3g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Sernik

Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	150g
Truskawki świeże lub mrożone	50g
Miód pszczeli	12g
Żelatyna	2g

Kolacja: Makron z serem na słodko

Jogurt naturalny	20ml
Ser twarogowy półtłusty	100g
Masło	10g
Makaron bezjajeczny	100g
Miód pszczeli	25g
Cynamon	0,1g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	735,4	35,5	26,2	103,4	4,6	0,5
Podwieczorek	272,4	19,0	15,0	16,2	1,2	0,2
Kolacja	601,8	26,9	14,0	93,0	1,1	0,1
Razem	**2290,8**	**107,9**	**76,5**	**313,5**	**15,9**	**2,9**

Numer 20.

Śniadanie: Owsianka, chleb żytni razowy, chleb mieszany, masło, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Szczypiorek	5g
Jaja	120g
Olej rzepakowy	10ml
Masło	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy.

Bulion drobiowy	250ml
Makaron bezjajeczny	30g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowo	20ml
Cebula	50g
Cukinia	50g
Pomidor	50g
Kasza kuskus	100g
Wiśnie	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Winogrona.

Winogrona	300g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, szynka z piersi kurczaka, ser żółty, ogórek, herbata.

Ser, Gouda tłusty	20g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	801,4	31,3	39,6	87,0	1,8	1,5
Obiad	930,8	51,3	22,5	134,4	33,5	0,3
Podwieczorek	186,3	1,4	0,5	47,5	1,4	0,0
Kolacja	391,3	17,8	15,6	49,0	1,3	2,1
Razem	**2309,8**	**101,7**	**78,3**	**318,0**	**38,0**	**3,9**

Numer 21.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb mieszany, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki gryczane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Pomidor	50g
Ogórek	50g

Obiad: Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, kotlet schabowy panierowany, ziemniaki, surówka z pora, kapusty i marchwi, kompot jabłkowy.

Pomidor	200g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100g
Bulion drobiowy	250g
Kotlet schabowy panierowany	100g
Ziemniaki	300g
Por	100g
Olej rzepakowy	5g
Kapusta biała	25g
Marchew	25g
Kompot z jabłek	250g

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe, gruszka.

Gruszka	100g
Ciasto drożdżowe	100g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, polędwica sopocka, ser typu mozarella, ogórek, pomidor, herbata.

Ser typu mozarella	30g
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	50g
Pomidor	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	737,1	22,9	34,3	92,2	1,7	1,5
Obiad	850,2	46,2	28,6	114,6	24,5	0,3
Podwieczorek	309,6	7,2	7,6	55,9	8,7	0,0
Kolacja	415,1	16,2	19,8	46,9	1,4	2,1
Razem	**2312,1**	**92,6**	**90,2**	**309,5**	**36,4**	**3,9**

DIETA BEZMLECZNA

Numer 1.

Śniadanie: Owsianka, chleb mieszany, margaryna roślinna bezmleczna, polędwica sopocka, powidła, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki owsiane	50g
Polędwica sopocka	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Chleb mieszany	90g
Ogórek	50g
Pomidor	50g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, woda.

Bukiet z jarzyn mrożony	200g
Kasza jęczmienna	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	25ml
Mąka pszenna	3g
Cytryna	5g
Ziemniaki	250g
Marchew	200g
Jabłko	50g

Podwieczorek: Banan, jabłko.

Banan	150g
Jabłko	200g

Kolacja: Chleb żytni, chleb mieszany, margaryna roślinna (bezmleczna), jajko na twardo pomidor, herbata

Jajko	120g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Chleb żytni	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	716,5	28,3	22,7	107,6	10,5	1,2
Obiad	897,8	54,6	31,2	118,7	7,4	0,8
Podwieczorek	211,1	2,1	1,1	53,5	20,6	0,0
Kolacja	482,9	22,0	24,8	48,2	1,2	1,8
Razem	**2308,3**	**107,0**	**79,8**	**328,0**	**39,6**	**3,9**

Numer 2.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.

Napój ryżowy	250ml
Ryż biały	50g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	20g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	50g
Pomidor	50g

Obiad: Zupa ogórkowa, makaron w sosie paprykowym, mięso, surówka z selera, marchwi i jabłka, woda

Ziemniaki	100g
Ogórek kwaszony	200g
Marchew	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Wieprzowina, schab	150g
Olej rzepakowy	25ml
Makaron bezjajeczny	100g
Cebula	100g
Papryka czerwona	100g
Papryka zielona	75g
Seler korzeniowy	100g
Olej	10ml
Marchew	100g
Jabłko	25g

Podwieczorek: Budyń jaglany.

Napój ryżowy	250ml
Kasza jaglana	30g
Mandarynki	100g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), indyk pieczony –na ciepło, powidła, pomidor, herbata

Wieprzowina, szynka	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	634,1	20,2	18,9	107,7	7,0	2,8
Obiad	965,2	45,0	38,9	125,3	6,9	4,0
Podwieczorek	230,0	6,6	2,9	48,1	6,7	0,0
Kolacja	371,9	18,0	15,3	47,9	1,3	1,0
Razem	**2201,1**	**89,8**	**76,1**	**328,9**	**21,9**	**7,7**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), miód, polędwica sopocka. pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki ryżowe	50g
Polędwica sopocka	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem brokułowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszona kapusta czerwona, woda

Brokuły	200g
Cebula	50g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	25g
Kasza jęczmienna	100g
Kapusta czerwona duszona	150g

Podwieczorek: Sok marchwiowy, gruszka

Gruszka	200g
Sok marchwiowy	330ml

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), wędzona makrela, pomidor, ogórek, herbata

Makrela wędzona	100g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	20g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	50g
Pomidor	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	682,8	20,3	23,1	106,9	4,7	2,6
Obiad	801,9	45,5	27,5	107,5	3,1	0,3
Podwieczorek	224,9	2,3	0,7	59,5	30,0	0,2
Kolacja	530,2	24,7	28,5	49,1	1,1	3,5
Razem	**2239,8**	**92,8**	**79,7**	**322,9**	**38,9**	**6,6**

Numer 4.

Śniadanie: Owsianka (na napoju ryżowym), kiełbasa parówkowa, chleb mieszany, chleb żytni, margaryna roślinna (bezmleczna), sałatka warzywna (ogórek, pomidor, sałata), ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki owsiane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Chleb żytni	60g
Chleb mieszany	30g
Musztarda	5g
Ketchup	5g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Sałata	20g

Obiad: Krem cukinii, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, gotowane brokuły, woda.

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Koper	2g
Bulion na kurczaku	250ml
Wieprzowina, schab	150g
Papryka czerwona	100g
Cebula	50g
Olej rzepakowy	20ml
Kasza gryczana	100g
Brokuły	200g

Podwieczorek: Kakao i jabłko.

Napój ryżowy	250ml
Kakao, proszek	5g
Miód pszczeli	12g
Jabłko	200g

Kolacja: Sałatka makaronowa, chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, herbata.

Olej rzepakowy	10ml
Makaron bezjajeczny	50g
Pomidor	100g
Szczypiorek	10gg
Rukola	20g
Cytryna, sok	5ml
Chleb mieszany	75g
Masło	10g
Szynka drobiowa	20g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	744,7	18,1	33,3	102,2	3,6	2,8
Obiad	858,9	50,0	34,0	102,1	3,2	0,3
Podwieczorek	230,6	3,3	2,6	54,9	8,4	0,5
Kolacja	523,8	13,6	19,7	75,3	0,6	0,0
Razem	**2357,9**	**85,0**	**89,6**	**334,6**	**15,8**	**3,6**

Numer 5.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytnimi i musem gruszkowym (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), powidła, polędwica sopocka, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Gruszka	200g
Płatki żytnie	30g
Bułki pszenne	90g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Ogórek	50g
Pomidor	50g
Polędwica sopocka	60g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy, ryż, groszek marchewką, woda

Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Burak	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mintaj świeży	150g
Mąka	3g
Koper ogrodowy	2g
Olej rzepakowy	40ml
Ryż biały	100g
Marchew z groszkiem	200g

Podwieczorek: Winogrona, mandarynki.

Mandarynki	200g
Winogrona	200g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka, pomidor, herbata

Jaja	120g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	733,6	22,0	19,4	130,8	17,0	2,7
Obiad	919,0	37,1	38,3	120,4	10,8	0,8
Podwieczorek	199,8	2,0	0,7	51,8	13,7	0,0
Kolacja	458,6	19,7	21,9	52,0	1,4	1,3
Razem	**2311,0**	**80,8**	**80,3**	**355,0**	**42,8**	**4,8**

Numer 6.

Śniadanie: Owsianka (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, miód, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki owsiane	50g
Szynka drobiowa	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa kalafiorowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, fasolka szparagowa gotowana, kompot jabłkowy

Kalafior	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Olej rzepakowy	20ml
Kasza jaglana	100g
Fasola szparagowa	200g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z kiwi.

Napój ryżowy	250ml
Kasza manna	30g
Kiwi	100g
Miód pszczeli	6g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, ogórek, herbata

Szynka z piersi kurczaka	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	726,6	21,3	19,2	127,8	26,4	2,2
Obiad	890,1	39,1	33,9	121,0	8,7	0,4
Podwieczorek	259,9	5,0	1,5	60,1	2,7	0,8
Kolacja	340,2	13,5	11,7	50,1	1,4	1,7
Razem	**2216,7**	**78,9**	**66,3**	**359,0**	**39,2**	**5,2**

Numer 7.

Śniadanie: Owsianka (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, ogórek, sałata, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki owsiane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	100g
Sałata	20g
Sos keczup	5ml
Musztarda	5ml

Obiad: Rosół z makaronem, udko z kurczaka z patelni, ziemniaki, buraczki, kompot gruszkowy

Makaron bezjajeczny	30g
Bulion na kurczaku	250ml
Udko z kurczaka	150g
Olej rzepakowy	20ml
Burak	150g
Cebula	25g
Ziemniaki	300g
Kompot:	
Gruszka	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Koktajl owocowy bananowo-truskawkowy

Napój ryżowy	250ml
Banan	150g
Truskawki mrożone	150g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, jajko na twardo, pomidor, herbata

Jajko	60g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	744,5	17,8	33,6	101,6	4,6	3,0
Obiad	817,5	40,3	28,9	108,6	16,2	0,4
Podwieczorek	258,7	4,0	1,8	63,7	19,4	0,5
Kolacja	450,8	21,9	17,4	58,9	1,5	1,9
Razem	**2271,4**	**84,0**	**81,7**	**332,8**	**41,7**	**5,8**

Numer 8.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, jabłkiem, rodzynkami i cynamonem (na mleku ryżowym) bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka, miód, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.

Napój ryżowy	250ml
Płatki jęczmienne	30g
Rodzynki suszone	15g
Jabłko	100g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Ogórek	100g
Jaja	120g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda

Marchew	200g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kuskus	100gg
Cebula	100
Napój ryżowy	50ml
Czosnek	5g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Koktajl.

Napój ryżowy	250ml
Banan	150g

Kolacja: Bułki pszenne, bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata

Szynka drobiowa	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	738,5	22,6	23,5	117,2	5,7	1,8
Obiad	888,6	47,0	32,0	117,5	6,3	0,7
Podwieczorek	209,3	7,2	3,1	40,1	16,3	0,2
Kolacja	428,0	19,8	17,8	52,8	1,4	1,3
Razem	**2264,4**	**96,5**	**76,4**	**327,7**	**29,7**	**4,1**

Numer 9.

Śniadanie: Owsianka na napoju ryżowym, bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, miód, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki owsiane	50g
Miód	12g
Szynka z piersi kurczaka	50
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem pierogi z mięsem surówka z marchewki, jabłka i rodzynek, woda

Bulion na kurczaku	250ml
Jaja	60g
Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Pierogi z mięsem	250g
Marchew	100g
Rodzynki	30g
Olej rzepakowy	10ml
Jabłko	25g

Podwieczorek: Koktajl owocowy

Napój ryżowy	200ml
Banan	150g

Kolacja: Bułki pszenne, szynka pieczona –na ciepło, powidła, pomidor, herbata

Wieprzowina, szynka pieczona	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	150g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	665,5	23,1	17,1	113,7	3,6	2,8
Obiad	942,9	40,0	39,1	117,6	22,8	0,7
Podwieczorek	223,0	3,8	1,2	53,6	16,5	0,4
Kolacja	481,1	16,4	21,2	64,1	10,5	0,9
Razem	**2312,5**	**83,2**	**78,5**	**348,9**	**53,4**	**4,9**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (na napoju ryżowym), bułki pszenne, szynka drobiowa, margaryna roślinna (bezmleczna), miód, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Ryż biały	50g
Szynka drobiowa	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Szczypiorek	10g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, kalafior, woda

Jarmuż	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z ud kurczaka ze skórą	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cebula	50g
Ziemniaki	300g
Kalafior z wody	200g

Podwieczorek: Jabłko, gruszka

Gruszka	200g
Jabłko	200g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), filety z dorsza po grecku, ogórek, herbata

Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	200g
Filety z dorsza po grecku	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	724,5	22,1	14,8	134,1	5,1	2,6
Obiad	821,3	43,8	37,6	90,4	3,4	0,6
Podwieczorek	180,0	1,8	1,1	47,7	8,8	0,0
Kolacja	575,2	25,1	30,7	57,3	2,2	1,2
Razem	**2301,1**	**92,9**	**84,2**	**329,6**	**19,5**	**4,4**

Numer 11.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (na napoju ryżowym) bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, pomidor, rzodkiewka, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki kukurydziane wzbogacane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Rzodkiewka	50g

Obiad: Krem dyniowy z curry, pulpety z marchewką w sosie, ze świeżych pomidorów, ryż, woda.

Dynia	250g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Jaja kurze całe	20g
Wieprzowina, schab surowy, zmielony	100g
Bułka tarta	10g
Cebula	25g
Olej rzepakowy	10ml
Ryż biały	100g
Marchew	25g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Kasza manna z gruszką i miodem.

Napój ryżowy	200ml
Kasza manna	30g
Gruszka	100g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, ogórek, herbata

Polędwica sopocka	60g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	12g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	735,4	15,4	31,2	107,5	6,3	4,1
Obiad	807,4	38,3	23,6	122,1	6,3	0,4
Podwieczorek	272,3	5,4	1,3	64,1	3,4	0,4
Kolacja	417,5	17,0	16,2	55,3	5,2	1,9
Razem	**2232,7**	**76,1**	**72,3**	**349,0**	**21,2**	**6,9**

Numer 12.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i gruszką (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka, powidła, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki jęczmienne	30g
Gruszka	200g
Jajka	120g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bulki pszenne	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy, surówka z buraczków z cebulką, woda.

Pomidor	200g
Bulion drobiowy	250ml
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Śmietanka roślinna	30g
Cytryna	2ml
Dorsz świeży	150g
Kasza jaglana	100g
Olej rzepakowy	25ml
Burak	150g
Cebula	50g

Podwieczorek: Bułka graham z margaryną i dżemem.

Margaryna roślinna (bezmleczna),	5g
Bułka grahamka	50g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Chleb żytni razowy, chleb mieszany, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka drobiowa, dżem morelowy niskosłodzony, pomidor, ogórek, herbata

Szynka drobiowa	50g
Dżem morelowy niskosłodzony	15g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	200g
Ogórek	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	795,7	25,0	25,1	130,5	15,4	2,1
Obiad	905,6	50,1	32,7	116,3	11,6	0,5
Podwieczorek	195,4	3,8	4,3	36,0	8,0	0,5
Kolacja	385,5	18,1	12,2	59,3	6,5	1,9
Razem	**2282,2**	**97,0**	**74,3**	**342,1**	**41,4**	**5,1**

Numer 13.

Śniadanie: Owsianka (na napoju ryżowym) bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajko na twardo, szynka drobiowa, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki owsiane	50g
Szynka drobiowa	20g
Jaja	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	100g
Ogórek	200g

Obiad: Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki, kompot z jabłek.

Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony	200g
Bulion drobiowy	250ml
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	100g
Ziemniaki	300g
Noga (udo) kurczaka	200g
Olej rzepakowy	20ml
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana z kremem daktylowym. (daktyle namoczyć i zmiksować na mus – polać nim kaszkę)

Napój ryżowy	250ml
Kasza kukurydziana	30g
Daktyle suszone	30g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, pomidor, herbata

Polędwica sopocka	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	741,2	27,3	26,2	109,5	3,3	2,2
Obiad	785,5	43,7	37,8	86,1	8,4	0,8
Podwieczorek	267,6	4,8	1,6	64,4	9,0	1,2
Kolacja	435,6	17,7	19,6	52,8	1,2	1,8
Razem	**2229,8**	**93,5**	**85,3**	**312,9**	**21,9**	**6,1**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, ogórek, ketchup, musztarda, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Ryż zwykły	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	20g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	100g
Sos keczup	5ml
Musztarda	5g

Obiad: Zupa cytrynowa z ryżem, udko duszone, kasza jaglana, buraczki z cebulką, kompot gruszkowy

Cytryna	5ml
Mleko ryżowe	20ml
Ryż biały	30g
Bulion drobiowy	250ml
Udko z kurczaka	150g
Olej rzepakowy	10ml
Burak	150g
Cebula	25g
Kasza jaglana	75g
Kompot	
Cukier	5g
Gruszka	100g

Podwieczorek: Kisiel, jabłko

Jabłko	100g
Kisiel	250g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, powidła, pomidor, ogórek, herbata

Polędwica sopocka	40g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	20g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	50g
Pomidor	50g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	725,5	17,0	32,5	101,1	2,9	2,2
Obiad	795,7	32,8	31,7	104,0	16,3	0,5
Podwieczorek	334,3	2,8	1,4	85,6	39,8	0,5
Kolacja	420,2	13,4	14,6	64,4	10,1	1,5
Razem	**2275,7**	**65,9**	**80,2**	**355,2**	**69,0**	**4,7**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi i rodzynkami (na napoju sojowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, powidła pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.

Napój ryżowy	250ml
Płatki gryczane	30g
Rodzynki suszone	15g
Polędwica sopocka	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa selerowa, filet z kurczaka z pieca z suszonym pomidorem, ryż, gotowana marchewka, woda

Seler korzeniowy	100g
Ziemniaki	50g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Suszony pomidor w oleju	1szt
Olej rzepakowy	35g
Ryż biały	100g
Marchew	200g

Podwieczorek: Koktajl

Napój ryżowy	250ml
Banan	150g
Mandarynki	100g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), jajka na twardo, papryka, herbata

Jaja	120g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Papryka czerwona, ugotowana	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	686,8	22,0	19,5	117,0	12,9	2,8
Obiad	827,5	39,2	34,6	102,8	5,4	0,8
Podwieczorek	264,1	3,8	1,3	64,4	23,3	0,8
Kolacja	444,2	18,7	21,8	48,5	1,2	1,2
Razem	**2222,5**	**83,5**	**77,1**	**332,6**	**42,8**	**5,6**

Numer 16.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), miód, szynka drobiowa, papryka, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki ryżowe	50g
Szynka drobiowa	50g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Papryka czerwona	100g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa grochowa z pomidorami, pierogi z mięsem, surówka z marchwi i jabłka, woda

Bulion drobiowy	250ml
Groch, nasiona suche	50g
Ziemniaki	50g
Pomidor	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Pierogi z mięsem	250g
Marchew	100g
Olej rzepakowy	10ml
Jabłko	25g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana z rodzynkami

Napój ryżowy	250ml
kaszka kukurydziana	30g
Rodzynki suszone	30g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka pieczona –na ciepło, mleko sojowe, ogórek, herbata

Mleko sojowe	250ml
Szynka pieczona	40g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	731,4	25,6	19,9	118,0	2,0	1,2
Obiad	846,8	36,3	33,3	113,7	34,4	0,5
Podwieczorek	275,9	8,3	3,5	54,4	0,7	0,3
Kolacja	466,4	17,1	21,3	56,3	1,4	1,9
Razem	**2320,5**	**87,3**	**78,1**	**342,4**	**38,5**	**3,9**

Numer 17.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (na napoju ryżowym) bułki pszenne margaryna roślinna (bezmleczna), jajko, szynka drobiowa, sałata, pomidor ze szczypiorkiem, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki kukurydziane	50g
Jajko	60g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Sałata	10g
Szczypiorek	10g

Obiad: Zupa szczawiowa, udka w sosie miodowo-musztardowym, kasza gryczana, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda.

Szczaw	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Mleko ryżowe	10ml
Noga (udo) kurczaka	200g
Cebula	50g
Olej rzepakowy	15ml
Cytryna	2ml
Miód sztuczny	6g
Musztarda	5g
Kasza gryczana	100g
Ziemniaki	50g
Napój ryżowy	20ml
Kukurydza konserwowa	50g
Czosnek	3g
Olej	5ml

Podwieczorek: Mus owocowy.

Gruszka	200g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, ogórek kiszony, herbata.

Polędwica sopocka	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna)	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek kwaszony	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	666,0	23,3	19,1	111,6	6,9	3,4
Obiad	941,0	47,4	41,0	107,7	5,0	0,9
Podwieczorek	215,0	1,8	1,1	56,3	9,0	0,0
Kolacja	428,6	17,6	19,7	49,5	1,0	5,0
Razem	**2250,5**	**90,2**	**80,9**	**325,1**	**22,0**	**9,3**

Numer 18.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, sałatka z warzyw, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki jęczmienne	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	50g
Papryka czerwona	50g
Pomidor	50g

Obiad: Zupa warzywna, kaszanka z folii, z pieca, puree ziemniaczane, kapusta kiszona gotowana, woda.

Kukurydza konserwowa	70g
Czosnek	5g
Fasola czerwona	30g
Pomidor	100g
Ziemniaki	100g
Bulion drobiowy	150ml
Kaszanka	150g
Olej rzepakowy	10ml
Kapusta kwaszona	15g0
Ziemniaki	300g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	3g
Napój ryżowy	20ml

Podwieczorek: Koktajl.

Napój ryżowy	250ml
Banan	150g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), makrela wędzona, rzodkiewka, pomidor, herbata

Makrela wędzona	100g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Rzodkiewka	100g
Pomidor	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	722,0	19,2	32,9	95,7	1,5	2,5
Obiad	839,3	30,3	26,8	136,7	3,9	4,4
Podwieczorek	220,9	3,1	1,3	54,0	17,6	0,5
Kolacja	499,7	24,5	25,3	49,4	0,9	3,5
Razem	**2281,9**	**77,0**	**86,3**	**335,8**	**23,8**	**10,9**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem (na napoju ryżowym), chleb żytni razowy, chleb mieszany, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Ryż	50g
Polędwica sopocka	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Szczypiorek	5g
Pomidor	100g
Chleb żytni razowy	60g
Chleb mieszany	30g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Kapuśniak z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos curry, puree ziemniaczane, duszona papryka, woda

Kapusta biała	75g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Koper ogrodowy	3g
Miruna, filet	150g
Olej rzepakowy	20ml
Mleko ryżowe	20ml
Mąka pszenna	3g
Curry	1g
Cebula	100g
Papryka czerwona	200g
Ziemniaki	300g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	3g
Napój ryżowy	20ml

Podwieczorek: Koktajl.

Napój sojowy	250ml
Truskawki świeże lub mrożone	100g
Miód pszczeli	25g

Kolacja: Makron z brokułami

Brokuły	200g
Śmietanka roślinna	50ml
Margaryna roślinna (bezmleczna),	20g
Makaron bezjajeczny	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	870,6	35,0	42,1	102,7	4,6	0,5
Podwieczorek	222,7	9,6	4,8	37,2	1,4	0,1
Kolacja	518,8	14,8	18,2	80,0	1,2	0,0
Razem	**2274,7**	**79,9**	**83,5**	**329,9**	**18,0**	**3,4**

Numer 20.

Śniadanie: Owsianka (na napoju ryżowym), chleb żytni razowy, chleb mieszany, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki owsiane	50g
Szczypiorek	5g
Jaja	120g
Olej rzepakowy	10ml
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Chleb żytni razowy	30g
Chleb mieszany	60g
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy.

Bulion drobiowy	250ml
Makaron bezjajeczny	30g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cebula	50g
Cukinia	50g
Pomidor	50g
Kasza kuskus	100g
Wiśnie	100g
Cukier	10g

Podwieczorek: Winogrona.

Winogrona	300g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), szynka z piersi kurczaka, polędwica sopocka, ogórek, herbata

Polędwica sopocka	20g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	781,4	26,1	35,9	97,9	2,9	1,7
Obiad	930,8	51,3	22,5	134,4	33,5	0,3
Podwieczorek	186,3	1,4	0,5	47,5	1,4	0,0
Kolacja	372,2	20,5	12,2	49,0	1,3	2,3
Razem	**2270,7**	**99,2**	**71,2**	**328,9**	**39,1**	**4,4**

Numer 21.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (na napoju ryżowym), bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), kiełbasa parówkowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Napój ryżowy	250ml
Płatki gryczane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	50g
Ogórek	50g

Obiad: Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, kotlet schabowy panierowany, ziemniaki, surówka z pora, kapusty i marchwi, kompot jabłkowy.

Pomidor	200g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100g
Bulion drobiowy	250g
Kotlet schabowy panierowany	100g
Ziemniaki	300g
Por	100g
Olej rzepakowy	5g
Kapusta biała	25g
Marchew	25g
Cukier	5g
Jabłko	100g

Podwieczorek: Galaretka, gruszka

Gruszka	100g
Galaretka	250g

Kolacja: Bułki pszenne, margaryna roślinna (bezmleczna), polędwica sopocka, jajko, ogórek, pomidor, herbata

Jajko	60
Polędwica sopocka	40g
Margaryna roślinna (bezmleczna),	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	50g
Pomidor	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	737,1	22,9	34,3	92,2	1,7	1,5
Obiad	850,2	46,2	28,6	114,6	24,5	0,3
Podwieczorek	309,6	7,2	7,6	55,9	8,7	0,0
Kolacja	415,1	16,2	19,8	46,9	1,4	2,1
Razem	**2312,1**	**92,6**	**90,2**	**309,5**	**36,4**	**3,9**

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Numer 1.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb razowy graham, masło, ser homogenizowany, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki gryczane	25g
Ser homogenizowany	100g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka, woda

Bukiet z jarzyn mrożony	200g
Kasza jęczmienna, pęczak	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Śmietanka 10%	50ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100g
Olej rzepakowy	25ml
Mąka pszenna	3g
Cytryna	5g
Kasza gryczana	50g
Marchew	200g
Jabłko	50g

Podwieczorek: Jabłko pieczone, surówka z marchwi.

Marchew	200g
Olej	5g
Jabłko	300g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, jajko na miękko, ser grani, sok, sałatka z warzyw, herbata

Ser grani	120g
Jajko	60g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Sok pomidorowy	330ml
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	696,9	29,1	32,8	79,5	2,4	1,3
Obiad	702,5	35,4	30,6	82,6	2,0	0,3
Podwieczorek	212,6	2,9	5,9	48,3	12,0	0,4
Kolacja	541,7	26,1	28,6	51,3	0,9	2,8
Razem	**2153,7**	**93,5**	**97,9**	**261,7**	**17,2**	**4,8**

Numer 2.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb razowy graham, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki żytnie	25g
Serek twarogowy ziarnisty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa ogórkowa (bez ziemniaków), makaron pełnoziarnisty w sosie paprykowym, mięso, surówka z selera, marchwi i jabłka, woda

Ogórek kwaszony	200g
Marchew	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Cielęcina	150g
Olej rzepakowy	25ml
Makaron bezjajeczny, pełnoziarnisty	75g
Cebula	100g
Papryka czerwona	100g
Papryka zielona	75g
Seler korzeniowy	100g
Marchew	100g
Jabłko	25g
Olej	10g

Podwieczorek: Budyń jaglany.

Mleko 1,5%	200ml
Kasza jaglana	50g
Mandarynka	100g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, filet z indyka pieczony –na ciepło, sałatka z warzyw, herbata

Filet z indyka	50g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Sałata	20g
Rzodkiewka	100g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	597,6	25,5	23,9	78,8	4,1	2,6
Obiad	807,0	41,0	38,5	89,1	6,5	4,0
Podwieczorek	278,1	11,4	4,2	51,3	6,8	0,2
Kolacja	489,2	20,3	24,8	57,7	1,6	1,0
Razem	**2171,9**	**98,2**	**91,4**	**277,0**	**19,0**	**7,8**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb razowy graham, masło, ser homogenizowany ze szczypiorkiem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki żytnie	25g
Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	100g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Pomidor	200g
Szczypiorek	10g

Obiad: Zupa brokułowa, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszona kapusta czerwona, woda

Brokuły	200g
Cebula	50g
Włoszczyzna	25g
Śmietanka 10%	20g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Kasza jęczmienna	100g
Olej rzepakowy	25g
Kapusta czerwona duszona	150g

Podwieczorek: Pomarańcze, surówka z marchewki.

Marchew	200g
Olej	5g
Pomarańcze	300g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, wędzona makrela, sok pomidorowy, pomidor, ogórek, herbata

Makrela wędzona	100g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	200g
Pomidor	100g
Sok pomidorowy	330

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	624,1	21,4	26,5	82,3	4,2	2,1
Obiad	827,5	47,4	28,9	108,1	3,1	0,3
Podwieczorek	167,6	3,4	5,2	36,0	10,6	0,4
Kolacja	530,2	24,7	28,5	49,1	1,1	3,5
Razem	**2149,3**	**97,0**	**89,2**	**275,5**	**19,0**	**6,3**

Numer 4.

Śniadanie: Owsianka, polędwica sopocka, chleb razowy graham, masło, sałatka warzywna, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5 %	250ml
Płatki owsiane	25g
Polędwica sopocka	60g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Sałata	20g

Obiad: Zupa z cukinii, gulasz wołowy z papryką, kasza gryczana, gotowane brokuły, woda.

Cukinia	100g
Włoszczyzna	50g
Koper	2g
Bulion na kurczaku	250ml
Wołowina, rostbef (duszona)	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kasza gryczana	100g
Brokuły	200g
Papryka czerwona	100g

Podwieczorek: Jabłko, surówka z selera i marchewki

Jabłko	200g
Seler	150g
Marchew	100g
Olej	5g

Kolacja: Sałatka makaronowa, chleb razowy graham, masło, szynka drobiowa, herbata.

Olej rzepakowy	10ml
Makaron bezjajeczny – ugotowany al dente	50g
Pomidor	100g
Szczypiorek	10gg
Rukola	20g
Cytryna, sok	5ml
Chleb graham razowy	75g
Masło	10g
Szynka drobiowa	20g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	626,9	26,0	27,2	75,6	2,4	2,2
Obiad	847,1	48,6	41,1	83,7	3,0	0,3
Podwieczorek	175,2	3,8	5,8	40,0	9,7	0,5
Kolacja	521,8	13,6	19,7	75,3	0,6	0,0
Razem	**2171,0**	**92,0**	**93,8**	**274,6**	**15,6**	**2,9**

Numer 5.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb razowy graham, masło, ser grani, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki żytnie	25g
Chleb razowy graham	90g
Masło	20g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Serek twarogowy ziarnisty	100g

Obiad: Zupa buraczkowa (buraki w zupie pokrojone), mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, fasolka szparagowa, woda

Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Burak	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Jogurt naturalny	100ml
Koper ogrodowy	2g
Olej rzepakowy	40ml
Mintaj świeży	150g
Ryż biały	75g
Fasolka szparagowa	200g

Podwieczorek: Mandarynki, surówka z pora i kapusty

Mandarynki	200g
Por	150g
Kapusta	100g
Olej	5ml

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, jajka, sałatka z warzyw, herbata

Jaja	120g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	100g
Rzodkiewka	100g
Sałata	20
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	643,1	26,3	25,3	84,6	3,8	2,4
Obiad	792,1	37,1	39,7	83,3	8,8	0,7
Podwieczorek	211,7	6,1	5,6	44,6	20,6	0,1
Kolacja	514,4	21,5	25,6	59,2	1,5	1,3
Razem	**2161,3**	**90,9**	**96,2**	**271,7**	**34,7**	**4,4**

Numer 6.

Śniadanie: Owsianka, chleb razowy graham, masło, ser biały półtłusty z jogurtem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki owsiane	25g
Ser biały półtłusty	50g
Jogurt naturalny	20g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa kalafiorowa, udko z kurczaka we folii z pieca, kasza gryczana, surówka z kapusty, kompot jabłkowy (bez cukru)

Kalafior	100g
Włoszczyzna	25g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Kasza gryczana	100g
Olej rzepakowy	20ml
Kapusta biała	200g
Olej	20g
Kompot:	
Jabłko	100g

Podwieczorek: Kasza jaglana z kiwi

Mleko 1,5%	200ml
Kasza jaglana	50g
Kiwi	100g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, szynka drobiowa, sałatka z warzyw, kefir, herbata

Kefir	150ml
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Pomidor	200g
Rzodkiewka	100g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	629,0	22,4	27,0	81,6	1,7	1,6
Obiad	874,9	36,6	52,6	77,4	3,9	0,4
Podwieczorek	246,5	9,3	3,5	46,5	1,1	0,2
Kolacja	477,3	20,5	18,0	64,2	2,0	2,8
Razem	**2227,6**	**88,8**	**101,1**	**269,8**	**8,8**	**5,0**

Numer 7.

Śniadanie: Owsianka, chleb graham razowy, polędwica sopocka, pomidor, ogórek, sałata, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki owsiane	25g
Polędwica sopocka	60g
Masło	20g
Chleb graham	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Sałata	20g

Obiad: Zupa cukiniowa, wołowina z piekarnika, ziemniaki pieczone, buraczki, kompot jabłkowy (bez cukru).

Cukinia	200g
Bulion na kurczaku	250ml
Wołowina, rostbef	150g
Burak	150g
Olej rzepakowy	30ml
Cebula	25g
Ziemniaki	300g
Kompot:	
Jabłko	100g

Podwieczorek: Koktajl owocowy brzoskwiniowo-truskawkowy

Mleko 2%	200ml
Brzoskwinia	200g
Truskawki mrożone	200g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, szynka drobiowa, ser grani, sałatka warzywna, sok pomidorowy, herbata

Ser, grani	120g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	100g
Papryka czerwona (wcześniej ugotowana)	100g
Pomidor	100g
Szczypiorek	10g
Sok pomidorowy	330ml

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	622,4	25,7	27,4	74,0	2,7	2,2
Obiad	799,8	39,4	37,9	86,4	14,0	0,5
Podwieczorek	217,8	9,2	3,8	43,4	12,2	0,2
Kolacja	500,9	22,6	19,9	66,3	2,1	3,0
Razem	**2140,9**	**96,8**	**89,0**	**270,0**	**31,0**	**5,9**

Numer 8.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb graham razowy, masło, jajko, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 1,5%	250ml
Płatki jęczmienne	25g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Pomidor	100g
Ogórek	100g
Jaja	60g

Obiad: Zupa jarzynowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza gryczana, szpinak, woda

Bukiet jarzyn	200g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Kasz gryczana	100g
Mleko 1,5%	50ml
Olej rzepakowy	40ml
Cebula	100
Czosnek	5g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Jogurt z owocami

Mandarynka	100
Kiwi	200g
Jogurt naturalny	150g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, twarożek z jogurtem, sok pomidorowy, pomidor, ogórek, herbata

Ser twarogowy półtłusty	100g
Jogurt naturalny	10ml
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90gg
Sok pomidorowy	330
Ogórek	100g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	617,2	22,0	26,8	78,2	1,5	1,8
Obiad	818,7	46,6	40,8	79,7	3,9	0,4
Podwieczorek	207,9	8,6	3,9	44,2	3,5	0,2
Kolacja	496,3	22,2	21,4	60,6	2,0	2,3
Razem	**2140,1**	**99,3**	**92,8**	**262,6**	**10,9**	**4,7**

Numer 9.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb razowy graham, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki gryczane	25g
Serek twarogowy ziarnisty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa kalafiorowa (bez ziemniaków), makaron pełnoziarnisty z warzywami i mięsem, surówka z pora i kapusty, woda

Włoszczyzna	25g
Kalafior	200g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Olej rzepakowy	25ml
Makaron bezjajeczny, pełnoziarnisty – al. dente	75g
Cebula	100g
Pomidor	200g
Cukinia	200g
Por	150g
Kapusta	100g
Olej	10g

Podwieczorek: Koktajl.

Mleko 1,5%	200ml
Mandarynki	200g
Kiwi	100g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, filet z indyka pieczony –na ciepło, sałatka z warzyw, herbata

Filet z indyka	50g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Sałata	20g
Rzodkiewka	100g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	597,6	25,5	23,9	78,8	4,1	2,6
Obiad	829,9	38,2	42,4	89,1	6,5	3,9
Podwieczorek	210,6	8,0	3,5	41,7	13,8	0,2
Kolacja	489,2	20,3	24,8	57,7	1,6	1,0
Razem	**2127,3**	**92,0**	**94,6**	**267,4**	**26,0**	**7,7**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, ser biały z jogurtem, chleb graham razowy, masło, pomidor, szczypiorek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki gryczane	25g
Jogurt naturalny	12ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Pomidor	200g
Szczypiorek	10g

Obiad: Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, kalafior, woda

Jarmuż	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z ud kurczaka ze skórą	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cebula	50g
Ziemniaki	300g
Kalafior z wody	200g

Podwieczorek: Jabłko, surówka z marchewki

Marchew	200g
Jabłko	200g
Olej	5g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty masło, filety z dorsza po grecku, ogórek, herbata

Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	200g
Filety z dorsza po grecku	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	644,9	27,1	23,7	87,7	3,0	1,3
Obiad	744,8	42,1	37,6	72,0	3,1	0,6
Podwieczorek	212,6	2,9	5,9	48,3	12,0	0,4
Kolacja	604,9	25,2	34,0	57,4	2,2	1,2
Razem	**2207,1**	**97,3**	**101,2**	**265,4**	**20,3**	**3,5**

Numer 11.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb graham razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, rzodkiewka, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki żytnie	30g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Polędwica sopocka	60g
Pomidor	100g
Rzodkiewka	50g

Obiad: Zupa jarzynowa, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda

Bukiet jarzyn	200g
Bulion na kurczaku	250ml
Ryż biały	100g
Jaja k	20g
Uda z kurczaka	200g
Bułka tarta	10g
Cebula	25g
Olej rzepakowy	30ml
Marchew	25g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Jabłko i surówka z selera i marchewki

Jabłko	200g
Seler	100g
Marchew	100g
Olej	10g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, serek grani, maślanka, ogórek, herbata

Maślanka	250ml
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	618,3	24,5	26,1	77,7	3,7	2,8
Obiad	840,7	46,6	41,2	82,1	2,7	0,8
Podwieczorek	165,8	3,1	5,7	36,5	8,9	0,4
Kolacja	513,6	31,7	16,2	64,4	1,0	1,4
Razem	**2138,4**	**105,8**	**89,1**	**260,7**	**16,3**	**5,3**

Numer 12.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb graham razowy, masło, ser grani, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki jęczmienne	30g
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	2g
Chleb graham razowy	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy surówka z buraczków z cebulką, woda

Pomidor	200g
Bulion drobiowy	250ml
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Dorsz świeży	150g
Kasza jaglana	100g
Jogurt naturalny 2%	100ml
Cytryna	2ml
Olej rzepakowy	30ml
Burak	150g
Cebula	50g

Podwieczorek: Bułka grahamka z masłem i sałatka z pomidorów i ogórków.

Masło	5g
Bułki grahamka	50g
Pomidor	200g
Ogórek	100g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, ser biały z jogurtem, kefir, pomidor, ogórek, herbata

Kefir	150ml
Ser biały półtłusty	100g
Jogurt naturalny	20g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Pomidor	200g
Ogórek	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	643,1	26,3	25,3	84,6	3,8	2,4
Obiad	749,9	45,4	31,4	84,1	11,5	0,5
Podwieczorek	219,3	6,0	7,0	36,6	0,9	0,6
Kolacja	536,9	23,2	25,9	61,5	2,6	1,8
Razem	**2149,3**	**100,9**	**89,6**	**266,9**	**18,8**	**5,3**

Numer 13.

Śniadanie: Owsianka, Cheb graham razowy, masło, jajko na miękko, ser grani ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki owsiane	25g
Ser grani	50g
Jaja	60g
Masło	20g
Cheb graham razowy	100g
Ogórek	200g

Obiad: Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki pieczone, kompot

Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony	200g
Bulion drobiowy	250ml
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	100g
Ziemniaki	300g
Noga (udo) kurczaka	200g
Olej rzepakowy	20ml
Kompot	
Jabłko	100

Podwieczorek: Koktajl z mandarynki i kiwi

Mleko 1,5%	200ml
Kiwi	100g
Mandarynka	100g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata

Polędwica sopocka	60g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	716,9	30,9	32,0	83,5	3,3	2,0
Obiad	785,5	43,7	37,8	86,1	8,4	0,8
Podwieczorek	210,6	8,0	3,5	41,7	13,8	0,2
Kolacja	435,6	17,7	19,6	52,8	1,2	1,8
Razem	**2148,7**	**100,2**	**93,0**	**264,1**	**26,6**	**4,8**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytnimi, chleb graham razowy, polędwica sopocka, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki owsiane	25g
Polędwica sopocka	60g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa cytrynowa, wołowina duszona, ziemniaki pieczone, surówka z buraczków, kompot jabłkowy

Cytryna	5
Śmietana 12%	20
Bulion drobiowy	250
Wołowina, rostbef	150g
Olej rzepakowy	30ml
Burak	150g
Cebula	25g
Ziemniaki	300g
Kompot:	
Jabłko	100g

Podwieczorek: Koktajl owocowy malinowo-truskawkowy

Mleko 1,5%	200ml
Maliny, mrożone	200g
Truskawki mrożone	200g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, szynka drobiowa, ser biały półtłusty z jogurtem, sałatka warzywna, sok pomidorowy, herbata

Ser biały półtłusty	50g
Jogurt naturalny	20g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	100g
Papryka czerwona (wcześniej ugotowana)	100g
Pomidor	100g
Szczypiorek	10g
Sok pomidorowy	330ml

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	622,4	25,7	27,4	74,0	2,7	2,2
Obiad	799,8	39,4	37,9	86,4	14,0	0,5
Podwieczorek	189,0	10,8	3,8	52,2	4,0	0,2
Kolacja	503,8	26,0	17,9	68,0	2,1	2,7
Razem	**2115,1**	**101,8**	**87,0**	**280,5**	**22,7**	**5,6**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb razowy graham, masło, ser mozarella, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 1,5%	250ml
Płatki gryczane	25g
Ser typu mozarella	60g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa selerowa, filet z kurczaka z pieca z suszonym pomidorem i serem, ryż, surówka z marchewki, woda

Seler korzeniowy	100g
Ziemniaki	50g
Bulion drobiowy	250ml
Ser mozarella	10g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Suszony pomidor w oleju	1szt
Olej rzepakowy	35g
Marchew	200g
Ryż biały	75g

Podwieczorek: Jogurt z jabłkiem

Jogurt naturalny	150ml
Jabłko	300g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, jajko, ser biały półtłusty z jogurtem, ogórek, sok pomidorowy, herbata

Ser biały półtłusty	50g
Jogurt naturalny	20g
Jaja	60g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	100g
Sok pomidorowy	330g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	680,2	24,9	30,3	85,1	4,0	3,1
Obiad	781,2	39,9	36,9	85,1	5,4	0,9
Podwieczorek	205,2	6,9	3,8	41,0	9,7	0,2
Kolacja	476,1	17,6	23,2	55,6	1,8	2,6
Razem	**2142,7**	**89,4**	**94,1**	**266,9**	**21,0**	**6,8**

Numer 16.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami żytni, chleb razowy graham, masło, ser homogenizowany, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki żytnie	25g
Serek homogenizowany	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa brokułowa, makaron pełnoziarnisty z warzywami i mięsem, surówka z modrej kapusty, woda

Włoszczyzna	25g
Brokuły	200g
Koperek	1g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Olej rzepakowy	25ml
Makaron bezjajeczny, pełnoziarnisty	75g
Cebula	100g
Jarmuż	50g
Pomidor	200g
Szpinak	50g
Olej	10g
Kapusta modra	200g

Podwieczorek: Jabłko i surówka z marchewki i selera..

Jabłko	200g
Marchew	200g
Seler	100g
Olej	10g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, filet z indyka pieczony –na ciepło, sok pomidorowy, ogórek, pomidor, herbata

Filet z indyka	50g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Sok pomidorowy	330ml
Ogórek	100g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	597,6	25,5	23,9	78,8	4,1	2,6
Obiad	829,9	38,2	42,4	89,1	6,5	3,9
Podwieczorek	190,1	4,0	5,9	44,4	10,7	0,6
Kolacja	482,9	18,8	24,5	53,8	1,0	1,9
Razem	**2100,4**	**86,4**	**96,7**	**266,1**	**22,3**	**8,9**

Numer 17.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb graham razowy masło, ser biały jogurtem, szynka drobiowa, sałata, pomidor ze szczypiorkiem, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki gryczane	25g
Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	20g
Chleb razowy graham	90g
Pomidor	200g
Sałata	10g
Szczypiorek	10g

Obiad: Zupa szczawiowa, udka w sosie własnym, kasza gryczana, duszona cukinia, woda.

Szczaw	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Śmietanka 12%	10ml
Noga (udo) kurczaka	200g
Cebula	50g
Olej rzepakowy	15ml
Kasza gryczana	100g
Cukinia	200g
Olej	5ml

Podwieczorek: Jabłko i sok.

Sok pomidorowy	330ml
Jabłko	200g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, polędwica sopocka, sałatka warzywa, herbata

Polędwica sopocka	60g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek kwaszony	200g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	642,6	30,1	22,7	87,2	3,7	2,6
Obiad	823,5	46,4	40,6	79,1	4,5	0,6
Podwieczorek	162,8	3,5	1,4	40,4	9,0	0,9
Kolacja	516,8	20,1	24,8	60,7	1,3	5,0
Razem	**2145,7**	**100,0**	**89,4**	**267,4**	**18,4**	**9,1**

Numer 18.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb graham razowy, masło, szynka drobiowa, sałatka z warzyw, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki jęczmienne	25g
Szynka drobiowa	60g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Ogórek	50g
Rzodkiewka	50g
Pomidor	50g

Obiad: Zupa pomidorowa, kaszanka (z folii, z pieca), ziemniaki gotowane, kapusta kiszona gotowana, woda

Czosnek	5g
Pomidor	200g
Bulion drobiowy	150ml
Kaszanka	150g
Olej rzepakowy	20ml
Kapusta kwaszona	150g
Ziemniaki, gotowane	300g

Podwieczorek: Koktajl na maślance.

Maślanka	250ml
Jabłko	150g
Brzoskwinia	150g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, makrela wędzona, sałatka warzywna, herbata

Makrela wędzona	100g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Rzodkiewka	100g
Pomidor	200g
Ogórek	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	625,8	26,8	22,3	84,3	1,9	2,5
Obiad	686,8	20,1	34,4	83,5	1,4	3,9
Podwieczorek	207,5	9,5	1,9	43,0	11,2	0,4
Kolacja	593,3	27,9	29,5	64,5	1,3	3,6
Razem	**2113,3**	**84,4**	**88,1**	**275,3**	**15,7**	**10,4**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi i otrębami, chleb graham razowy masło, serek grani ze szczypiorkiem, ogórek, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko1,5%	250ml
Płatki gryczane	25g
Otręby pszenne	10g
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	20g
Szczypiorek	5g
Pomidor	100g
Ogórek	100g
Chleb graham razowy	90g

Obiad: Kapuśniak z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos curry, kasza jęczmienna pęczak, duszona papryka, woda

Kapusta biała	75g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Koper ogrodowy	3g
Miruna, filet	150g
Olej rzepakowy	20ml
Śmietana 12%	20ml
Mąka pszenna	3g
Curry	1g
Cebula	100g
Papryka czerwona	200g
Kasza jęczmienna, pęczak	75g

Podwieczorek: Sernik i jabłko pieczone.

Serek twarogowy homogenizowany	150g
Truskawki świeże lub mrożone	200g
Żelatyna	2g
Jabłko	200g

Kolacja: Makron z serem.

Jogurt naturalny	20ml
Ser twarogowy półtłusty	100g
Masło	10g
Makaron bezjajeczny, ugotowany al dente	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	735,4	35,5	26,2	103,4	4,6	0,5
Podwieczorek	272,4	19,0	15,0	16,2	1,2	0,2
Kolacja	601,8	26,9	14,0	93,0	1,1	0,1
Razem	**2290,8**	**107,9**	**76,5**	**313,5**	**15,9**	**2,9**

Numer 20.

Śniadanie: Owsianka, chleb graham razowy, jajka na miękko, pomidor ze szczypiorkiem doprawiony olejem, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki owsiane	25g
Jaja	120g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Olej	10g
Pomidor	100g
Szczypiorek	5g

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza jaglana, kompot wiśniowy

Bulion drobiowy	250ml
Makaron bezjajeczny nitki	30g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cebula	50g
Cukinia	50g
Pomidor	50g
Kasza jaglana	100g
Kompot z wiśni – bez cukru	
Wiśnie	100g

Podwieczorek: Sok pomarańczowy (sok rozcieńczamy wodą +125ml wody) i jabłka pieczone

Jabłka	300g
Sok pomarańczowy	125ml

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, szynka z piersi kurczaka, ser homogenizowany, pomidor, ogórek, herbata

Ser homogenizowany	50g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	801,4	31,3	39,6	87,0	1,8	1,5
Obiad	738,2	50,9	23,4	85,5	1,9	0,3
Podwieczorek	172,6	1,8	1,2	43,8	10,8	0,0
Kolacja	486,5	21,9	19,6	63,3	2,1	3,0
Razem	**2198,7**	**105,8**	**83,8**	**279,6**	**16,6**	**4,9**

Numer 21.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi, chleb graham razowy, masło, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 1,5%	250ml
Płatki gryczane	25g
Szynka z kurczaka	50g
Masło	20g
Chleb graham razowy	90g
Pomidor	100g
Ogórek	100g

Obiad: Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, polędwiczki wieprzowe z folii piekarnika, ziemniaki, surówka z pora, kapusty i jabłka, kompot jabłkowy.

Pomidor	200g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	25g
Bulion drobiowy	250g
Polędwiczka wieprzowa	100g
Olej	20g
Ziemniaki	300g
Por	100g
Olej rzepakowy	20g
Kapusta biała	25g
Marchew	25g
Kompot z jabłek – bez cukru	
Jabłko	100

Podwieczorek: Sernik i pomarańcze

Serek twarogowy homogenizowany	100g
Truskawki świeże lub mrożone	200g
Pomarańcze	200g
Żelatyna	2g

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, masło, polędwica sopocka, ser typu mozarella, ogórek, pomidor, sok wielowarzywny, herbata

Ser typu mozarella	30g
Polędwica sopocka	40g
Masło	20g
Chleb pełnoziarnisty	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Sok wielowarzywny	330ml

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	599,6	26,4	20,8	84,5	1,8	2,7
Obiad	727,4	28,6	37,4	81,5	5,0	0,3
Podwieczorek	276,3	15,4	10,8	44,6	8,8	0,1
Kolacja	545,9	20,5	24,6	69,0	8,4	4,6
Razem	**2149,1**	**90,9**	**93,5**	**279,7**	**24,1**	**7,6**

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Numer 1.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z jogurtem, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy chudy	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą manna, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, gotowana marchewka, woda

Woszczyzna	100g
Ziemniaki	50g
Kasza manna	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Śmietanka 10%	50gml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100g
Olej rzepakowy	30ml
Mąka pszenna, typ 500	3g
Cytryna	5ml
Ziemniaki	250g
Marchew	200g

Podwieczorek: Mus owocowy z banana i pieczonego jabłka

Banan	150g
Jabłko	200g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, ser biały chudy z jogurtem, pomidor bez skórki, słaba herbata

Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy chudy	100g
Jajko	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	698,9	26,8	17,7	110,7	10,2	1,1
Obiad	844,0	33,0	33,8	116,9	6,5	0,7
Podwieczorek	211,1	2,1	1,1	53,5	20,6	0,0
Kolacja	468,3	31,0	16,9	52,2	0,5	1,2
Razem	**2222,2**	**92,9**	**69,5**	**333,3**	**37,8**	**3,1**

Numer 2.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Serek twarogowy ziarnisty (light)	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa szpiankowa, makaron w sosie cukiniowo-pomidorowym z mięsem gotowanym, gotowana marchewka, woda.

Ziemniaki	100g
Śmietanka 12%	10ml
Szpinak	200g
Marchew	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Filet z kurczaka	150g
Olej rzepakowy	40ml
Makaron bezjajeczny	100g
Pomidor	100g
Cukinia	100g
Marchew	200g

Podwieczorek: Budyń jaglany.

Mleko 2%	200ml
Kasza jaglana	30g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb pszenny, filet z indyka pieczony –na ciepło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Mięso z piersi indyka bez skóry	50g
Masło	15g
Chleb pszenny	90gg
Pomidor	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	668,3	27,6	19,5	98,1	1,6	2,0
Obiad	947,3	44,5	40,0	113,8	5,6	3,7
Podwieczorek	213,0	9,0	3,5	36,9	0,6	0,2
Kolacja	390,1	15,3	11,6	60,7	9,0	1,0
Razem	**2218,8**	**96,4**	**74,5**	**309,5**	**16,9**	**7,0**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianym, chleb pszenny, masło, miód, ser homogenizowany, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki kukurydziane	50g
Serek twarogowy homogenizowany light	100g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem marchewkowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszone warzywa korzeniowe, woda.

Marchew	100g
Ziemniaki	100g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kasza jęczmienna perłowa	100g
Śmietanka 10% tłuszczu	20ml
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	150g

Podwieczorek: Tarte jabłka.

Jabłko	400g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, filet z dorsza po grecku, pomidor bez skórki. słaba herbata

Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Filety z dorsza po grecku	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	772,6	24,5	23,4	122,2	5,2	2,4
Obiad	820,4	40,2	33,0	105,2	5,6	0,6
Podwieczorek	165,6	1,4	1,4	43,6	11,2	0,0
Kolacja	576,0	25,4	30,6	56,4	1,6	1,3
Razem	**2334,6**	**91,6**	**88,4**	**327,3**	**23,6**	**4,3**

Numer 4.

Śniadanie: Owsianka z płatkami pszennymi, kiełbasa parówkowa, bułki pszenne,masło, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki pszenne	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułka pszenna	90g
Ketchup (łagodny)	5g
Pomidor	100g

Obiad: Krem cukinii, gulasz drobiowy w pomidorach, kasza kuskus, szpinak, woda.

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Koper	2g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	30ml
Pomidor	200g
Kasza kuskus	100g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Serek z tartym jabłkiem.

Serek twarogowy homogenizowany light	100g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Makaron z serem, słaba herbata.

Makaron bezjajeczny	100g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	20ml
Ser twarogowy półtłusty	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	780,9	24,5	35,3	98,1	4,1	2,9
Obiad	810,6	43,7	30,9	98,0	0,8	0,3
Podwieczorek	262,7	12,2	10,6	33,1	5,8	0,1
Kolacja	392,0	17,8	3,7	72,9	0,5	0,1
Razem	**2246,2**	**98,2**	**80,6**	**302,0**	**11,2**	**3,4**

Numer 5.

Śniadanie: Owsianka z płatkami pszennymi, bułki pszenne, masło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, ser grani, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki pszenne	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, puree z dyni, woda

Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Burak	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Jogurt naturalny	100ml
Koper ogrodowy	2g
Mintaj	150g
Olej rzepakowy	30ml
Ryż biały	100g
Masło	5g
Mleko 2%	20ml
Dynia	250g

Podwieczorek: Banan

Banan	200g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajka na miękko, pomidor bez skórki, słaba herbata

Jaja	120g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]
Śniadanie	743,0	29,6	22,2	112,5	12,6
Obiad	901,5	32,4	35,7	125,5	13,0
Podwieczorek	171,0	1,8	0,5	42,3	20,0
Kolacja	467,8	20,8	21,9	52,6	0,6
Razem	**2283,2**	**84,6**	**80,4**	**332,9**	**46,2**

Numer 6.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały półtłusty z jogurtem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Jogurt naturalny	10g
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa cukiniowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, marchew gotowana, kompot jabłkowy

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kasza jaglana	100g
Marchew	200g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z mandarynką

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Mandarynki	100g
Miód pszczeli	6g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, kefir, słaba herbata

Kefir	150ml
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	752,9	24,5	24,6	116,5	24,3	1,6
Obiad	894,8	35,3	43,9	96,7	3,7	0,3
Podwieczorek	233,9	9,0	3,2	44,1	6,9	0,2
Kolacja	429,4	20,0	15,2	57,0	0,9	2,0
Razem	**2311,0**	**88,9**	**86,9**	**314,3**	**35,8**	**4,1**

Numer 7.

Śniadanie: Owsianka z płatkami ryżowymi, bułka pszenna, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Keczup (łagodny)	5ml

Obiad: Rosół z makaronem, Wołowina duszona ziemniaki, buraczki gotowane, tarte, kompot jabłkowy

Makaron bezjajeczny	30g
Bulion na kurczaku	250ml
Wołowina, rostbef	150g
Olej rzepakowy	20ml
Burak	200g
Ziemniaki	300g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Koktajl owocowy bananowy

Mleko 2%	200ml
Banan	200g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	797,9	25,3	35,6	102,4	4,7	3,0
Obiad	820,7	40,6	29,0	109,3	19,8	0,5
Podwieczorek	255,6	7,9	3,2	51,3	20,3	0,2
Kolacja	387,6	14,3	11,7	60,7	9,1	1,8
Razem	**2261,7**	**88,2**	**79,6**	**323,7**	**54,0**	**5,5**

Numer 8.

Śniadanie: Owsianka z płatkami ryżowymi z tartym, jabłkiem, rodzynkami i cynamonem, chleb pszenny, masło, jajko, miód, pomidor bez skórki, słaba, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	30g
Rodzynki suszone	15g
Jabłko	100g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Jajko	60g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda

Marchew	200g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mleko 2%	50ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	40ml
Kuskus	100gg
Szpinak	150g

Podwieczorek: Jogurt z bananem

Jogurt naturalny	150g
Banan	150g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, twarożek z jogurtem, dżem owocowy, pomidor, bez skórki, słaba herbata

Ser twarogowy półtłusty	50g
Jogurt naturalny	10ml
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	759,6	23,7	23,5	119,3	5,8	1,7
Obiad	934,6	45,4	40,6	109,9	4,3	0,7
Podwieczorek	209,3	7,2	3,1	40,1	16,3	0,2
Kolacja	403,5	15,3	13,6	59,5	8,4	1,0
Razem	**2306,9**	**91,6**	**80,8**	**328,7**	**34,9**	**8,4**

Numer 9.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani light, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Serek twarogowy ziarnisty light	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem pierogi leniwe, polane jogurtem z rodzynkami, gotowana marchewka, woda

Bulion na kurczaku	250ml
Jajko	60g
Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Rodzynki suszone	30g
Leniwe pierogi z serem i ziemniakami	250g
Jogurt naturalny	100ml
Marchew	150g
Olej rzepakowy	10ml

Podwieczorek: Koktajl owocowy

Mleko 2%	200ml
Banan	200g

Kolacja: Chleb pszenny indyk pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Mięso z piersi indyka bez skóry	50g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	150g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	681,8	28,4	19,6	101,4	1,7	2,0
Obiad	904,2	44,6	39,5	103,7	6,3	0,9
Podwieczorek	262,8	7,9	4,1	51,1	20,3	0,2
Kolacja	414,9	15,2	11,6	66,6	0,9	1,0
Razem	**2263,6**	**96,1**	**74,8**	**322,8**	**29,4**	**4,1**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, ser biały z jogurtem, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Jogurt naturalny	12ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem z jarmużu z kaszą jaglaną, udka z kurczaka gotowane, ziemniaki, puree z selera, woda

Jarmuż	50g
Kasza jaglana	30g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Bulion drobiowy	250ml
Udko z kurczaka	100g
Ziemniaki	300g
Olej rzepakowy	20ml
Mleko 2%	20g
Ziemniaki	50g
Seler	100g

Podwieczorek: Mus bananowy

Banan	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, filety z dorsza po grecku, pomidor bez skórki, słaba herbata

Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g
Filety z dorsza po grecku	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	757,9	27,6	19,9	121,1	2,3	1,1
Obiad	738,3	28,0	29,0	104,6	3,6	0,5
Podwieczorek	207,3	1,8	0,5	51,2	20,6	0,0
Kolacja	576,0	25,4	30,6	56,4	1,6	1,3
Razem	**2279,5**	**82,8**	**80,0**	**333,3**	**28,0**	**2,9**

Numer 11.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb pszenny, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki kukurydziane wzbogacane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Ketchup (łagodny)	5g
Pomidor	200g

Obiad: Krem dyniowy, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda

Dynia	250g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Ryż biały	100g
Jaja kurze całe	20g
Filet z kurczaka	100g
Bułka tarta	10g
Olej rzepakowy	25ml
Marchew	25g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem tartym i miodem.

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Jabłko	100g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajko, maślanka, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Maślanka	250ml
Jajko	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	782,9	23,8	35,2	99,0	5,0	3,5
Obiad	802,9	32,7	25,7	122,0	6,3	0,4
Podwieczorek	296,4	9,2	3,8	60,1	6,2	0,2
Kolacja	472,4	21,3	17,6	61,6	0,6	1,5
Razem	**2354,5**	**87,1**	**82,2**	**342,7**	**18,1**	**5,6**

Numer 12.

Śniadanie: Owsianka z płatkami ryżowymi, tartym jabłkiem, chleb pszenny, masło, ser grani light, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	30g
Jabłko	200g
Serek twarogowy ziarnisty light	100g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy, gotowane, tarte buraczki, woda

Bulion drobiowy	250ml
Ryż	30g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Pomidor	200g
Koncentrat pomidorowy	5g
Jogurt naturalny	100ml
Cytryna	2ml
Dorsz	100g
Kasza jaglana	100g
Olej rzepakowy	30ml
Burak	200g

Podwieczorek: Bułka mleczna z masłem i dżemem.

Masło	5g
Bułki mleczne	50g
Dżem brzoskiwniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, ser biały półtłusty kefir, pomidor bez skórki, słaba herbata

Kefir	150ml
Ser biały półtłusty	50g
Jogurt nat	10g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	801,8	28,9	22,0	129,8	6,7	2,3
Obiad	881,7	33,9	31,2	127,1	13,1	0,5
Podwieczorek	195,4	3,8	4,3	36,0	8,0	0,5
Kolacja	441,0	20,5	16,3	57,9	1,0	1,1
Razem	**2319,8**	**87,2**	**73,8**	**350,7**	**28,8**	**4,5**

Numer 13.

Śniadanie: Owsianka z płatkami pszennymi, bułki pszenne, masło, jajko na twardo, ser biały półtłusty z jogurtem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki pszenne	50g
Ser biały półtłusty	50g
Jogurt nat	10g
Jajko	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa cukiniowa z makaronem, udko z piekarnika - pieczone w folii, warzywa korzeniowe gotowane, ziemniaki, kompot.

Cukinia	200g
Makaron bezjajeczny, drobny	40g
Bulion drobiowy	250ml
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	100g
Ziemniaki	300g
Noga (udo) kurczaka	100g
Olej rzepakowy	25ml
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana z miodem.

Mleko 2%	200ml
Kasza kukurydziana	30g
Miód	25g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata

Polędwica sopocka	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	747,6	30,7	27,7	100,5	4,2	2,4
Obiad	855,4	27,7	33,3	126,4	29,9	0,5
Podwieczorek	254,2	8,5	3,1	48,3	1,6	0,2
Kolacja	406,8	18,0	16,3	52,5	1,0	2,0
Razem	**2263,9**	**85,0**	**80,5**	**327,7**	**36,6**	**5,1**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	250ml
Ryż	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Ketchup (łagodny)	5ml

Obiad: Zupa cytrynowa z ryżem, pulpety wołowe w sosie pomidorowym, ryż, puree z marchewki, kompot jabłkowy.

Cytryna	5ml
Śmietana 12%	20ml
Ryż	30g
Bulion drobiowy	250ml
Wołowina, rostbef	120g
Olej rzepakowy	20ml
Jajko	10g
Ryz	100g
Marchew	100g
Kompot	
Cukier	5g
Jabłko	100g

Podwieczorek:

Babka biszkoptowa	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, kefir, słaba herbata,

Kefir	150ml
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	769,5	23,6	34,5	94,0	2,0	2,3
Obiad	855,0	34,1	30,1	118,8	8,2	0,4
Podwieczorek	229,5	5,5	2,9	45,3	25,3	0,1
Kolacja	505,3	18,3	17,2	73,3	1,2	1,7
Razem	**2359,3**	**81,6**	**84,7**	**331,4**	**36,7**	**4,5**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały półtłusty z jogurtem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser biały półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa ziemniaczana z majerankiem, filet z kurczaka gotowany, ryż, gotowana marchewka, woda

Włoszczyzna (bez kapusty)	50g
Ziemniaki	200g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	120g
Olej rzepakowy	30ml
Ryż biały	100g
Marchew	150g

Podwieczorek: Jogurt z owocami

Jogurt naturalny	150ml
Banan	150g
Mandarynki	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Szynka drobiowa	20g
Jajko	60g
Masło	15g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	756,9	28,0	20,0	120,0	2,4	1,1
Obiad	855,9	34,7	29,6	123,2	4,5	0,5
Podwieczorek	282,4	7,8	3,3	58,9	30,8	0,2
Kolacja	429,9	17,0	16,6	57,1	8,5	1,6
Razem	**2325,2**	**87,4**	**69,6**	**359,2**	**46,1**	**3,4**

Numer 16.

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku, chleb pszenny graham, masło, miód, ser biały z jogurtem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser biały twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Chleb pszenny, graham	90g
Pomidor	100g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe z masłem, cukrem i owocami, woda

Bulion drobiowy	250ml
Makaron bezjajeczny	50g
Pomidor	200g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pierogi leniwe	200g
Masło	20g
Cukier	10g
Jagody (świeże lub mrożone)	100g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana na mleku z dżemem wiśniowym niskosłodzonym

Mleko 2%	250ml
kaszka kukurydziana	30g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Bułki pszenne, filet z kurczaka –na ciepło, kefir, pomidor be skórki, słaba herbata

Kefir 2%	150ml
Filet z kurczaka	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	703,5	26,6	19,8	110,0	1,4	1,2
Obiad	854,2	33,2	43,7	88,9	17,8	0,3
Podwieczorek	257,8	7,8	3,4	49,0	13,2	0,3
Kolacja	434,4	21,0	14,5	56,5	1,1	1,0
Razem	**2249,8**	**88,5**	**81,4**	**304,5**	**33,5**	**2,8**

Numer 17.

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku, bułki pszenne, masło, ser biały z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki kukurydziane	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa, udka gotowane z sosem miodowym, kasza kuskus, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda

Szpinak	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Śmietanka 12%	10ml
Noga (udo) kurczaka	150g
Olej rzepakowy	15ml
Cytryna	2ml
Miód sztuczny	6g
Kasza kuskus	100g
Ziemniaki	50g
Mleko 2%	20ml
Kukurydza konserwowa	50g
Czosnek	3g
Olej	5ml

Podwieczorek: Mus owocowy.

Banan	200g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb pszenny graham, polędwica sopocka, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Polędwica sopocka	60g
Szynka drobiowa	25g
Chleb pszenny, graham	90g
Pomidor	100g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	701,7	32,0	19,7	104,9	4,9	3,0
Obiad	893,5	36,0	38,7	108,5	2,8	0,7
Podwieczorek	288,8	2,6	1,3	72,7	25,8	0,0
Kolacja	414,4	18,0	17,1	51,5	8,0	2,0
Razem	**2298,3**	**88,5**	**76,7**	**337,6**	**41,4**	**5,7**

Numer 18.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, ketchup, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Kasza manna	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne zwykłe	90g
Ketchup	5g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa warzywna z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, puree z dyni, ziemniaki, woda.

Kukurydza konserwowa	70g
Makaron	30g
Pomidor	100g
Ziemniaki	100g
Bulion drobiowy	150ml
Filet z kurczaka, zmielony	150g
Jajko	20g
Bułka tarta	10g
Marchew	25g
Olej	10g
Koper	5g
Mąka	5g
Śmietanka 12%	20ml
Ziemniaki	300g
Dynia	250g
Masło	5g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Koktajl na maślance.

Maślanka	250ml
Banan	150g

Kolacja: Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), chleb pszenny, masło, słaba herbata

Filet z dorsza	100g
Włoszczyzna w paskach	100g
Olej	10ml
Masło	15g
Chleb pszenny	90g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	788,7	24,8	34,6	98,2	1,6	2,2
Obiad	815,5	37,8	19,0	139,5	7,9	0,9
Podwieczorek	211,5	9,0	1,5	42,3	15,0	0,3
Kolacja	481,5	23,3	21,0	54,6	3,0	1,1
Razem	**2297,3**	**94,8**	**76,2**	**334,7**	**27,6**	**4,5**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani light, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Serek twarogowy ziarnisty light	100g
Masło	15g
Pomidor	100g
Bułki pszenne	90g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa, krem z dyni, filet z miruny gotowany w bulionie, sos cytrynowy, puree ziemniaczane, duszona pietruszka, woda

Dynia	100g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Miruna, filet	150g
Olej rzepakowy	20ml
Śmietana 12%	20ml
Mąka pszenna	3g
Cytryna	5g
Pietruszka, korzeń	150g
Ziemniaki	300g
Masło	3g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Kisiel z owocami

Kisiel	250ml
Mandarynka	100g

Kolacja: Makron z serem na słodko, słaba herbata

Jogurt naturalny	20ml
Ser twarogowy półtłusty	100g
Masło	10g
Makaron bezjajeczny	100g
Miód pszczeli	25g
Cynamon	0,1g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	788,7	29,2	34,9	107,6	12,5	0,6
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	601,8	26,9	14,0	93,0	1,1	0,1
Razem	**2343,2**	**85,1**	**70,4**	**368,5**	**63,3**	**2,6**

Numer 20.

Śniadanie: Owsianka z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, jajecznica, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Jaja	120g
Olej rzepakowy	10ml
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy.

Bulion drobiowy	250ml
Makaron bezjajeczny	30g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cebula	50g
Cukinia	50g
Pomidor	50g
Kasza kuskus	100g
Kompot z wiśni	250ml

Podwieczorek: Kisiel z owocami.

Kisiel	250ml
Mandarynka	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka z piersi kurczaka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata

Ser grani light	50g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	779,0	30,2	32,1	94,7	1,5	1,4
Obiad	926,0	41,6	26,4	134,4	33,5	0,2
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	383,1	19,5	13,5	49,7	0,6	2,2
Razem	**2326,1**	**92,4**	**72,5**	**341,3**	**76,4**	**3,8**

Numer 21.

Śniadanie: Zup mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Makron bezjajeczny	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Ketchup	5g

Obiad: Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki, kompot jabłkowy

Pomidor	200g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Bulion drobiowy	250ml
Udko z kurczaka	100g
Mąka	5g
Olej	25ml
Woszczyzna	200g
Ziemniaki	300g
Kompot z jabłek	250ml

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone

Jabłko	100g
Ciasto drożdżowe	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata

Serek twarogowy ziarnisty ight	50g
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	761,8	24,2	33,4	93,9	1,6	2,2
Obiad	787,6	35,8	29,9	109,1	27,4	0,6
Podwieczorek	302,4	7,0	7,7	53,8	9,9	0,3
Kolacja	417,5	18,9	17,6	49,9	0,7	2,0
Razem	**2269,3**	**85,9**	**88,6**	**306,7**	**39,7**	**5,1**

ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Numer 1

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Ryż biały	50g
Mleko 0,5%	20ml
Ser twarogowy chudy	50g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą manna, udko z kurczaka gotowane w sosie cytrynowym, puree, duszona cukinia, woda

Woszczyzna	100g
Kasza manna	75g
Ziemniaki	50g
Rosół jarski	250ml
Śmietanka 9%	50gml
Udko z kurczaka	200g
Mąka pszenna, typ 500	3g
Cytryna	5ml
Ziemniaki	250g
Cukinia	200g

Podwieczorek: Mus owocowy z bananów

Banan	400g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, ścięte białko jaja, ser biały chudy z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata

Szynka drobiowa	50g
Jajko - białko	60g
Masło	10g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	658,2	26,5	10,4	116,5	2,1	1,1
Obiad	857,3	46,2	24,1	124,2	4,0	0,6
Podwieczorek	342,0	3,6	1,1	84,6	40,0	0,0
Kolacja	417,2	31,1	8,8	55,2	1,1	1,2
Razem	**2274,6**	**107,4**	**44,4**	**380,5**	**47,2**	**2,9**

Numer 2

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser chudy, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Ryż biały	50g
Ser twarogowy chudy	50g
Mleko 0,5% (do sera)	20g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	10g
Bułki pszenne zwykłe	90g
Pomidor	100g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa szpinakowa z ryżem, makaron w sosie cukiniowo-pomidorowym z mięsem gotowanym, gotowana marchewka, woda

Ziemniaki	100g
Śmietanka 9%	10ml
Szpinak	200g
Marchew	50g
Ryż	50g
Rosół jarski	250ml
Filet z kurczaka	150g
Olej rzepakowy	15ml
Makaron bezjajeczny, nitki	100g
Pomidor	100g
Cukinia	100g
Marchew	200g

Podwieczorek: Budyń jaglany.

Mleko 0,5%	200ml
Kasza jaglana	30g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb pszenny, filet z indyka pieczony –na ciepło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Mięso z piersi indyka bez skóry	50g
Masło	10g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	687,2	31,9	10,8	117,5	2,1	1,6
Obiad	890,6	46,9	17,8	147,2	5,7	0,6
Podwieczorek	253,6	9,0	3,5	46,9	1,6	0,2
Kolacja	404,1	24,2	8,7	59,5	9,1	0,9
Razem	**2235,6**	**111,9**	**40,7**	**371,0**	**18,6**	**3,4**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, miód, szynka z piersi kurczaka pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem marchewkowy z kaszą jaglaną, filet z kurczaka gotowany, kasza kuskus, duszona cukinia, woda

Marchew	100g
Kasza jaglana	50g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Kasza kuskus	100g
Olej rzepakowy	15ml
Cukinia	200g

Podwieczorek: Tarte, pieczone jabłka

Jabłko	400g

Kolacja: Ryż, filet z dorsza na parze, warzywa po grecku słaba herbata

Ryż	100g
Flet z dorsza	100g
Olej	10g
Włoszczyzna krojona w paski	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	650,7	25,4	10,7	115,6	2,1	1,9
Obiad	894,2	56,0	18,8	133,3	3,3	0,5
Podwieczorek	165,6	1,4	1,4	43,6	11,2	0,0
Kolacja	493,6	23,9	10,6	80,7	2,3	0,3
Razem	**2204,1**	**106,7**	**41,5**	**373,2**	**18,9**	**2,7**

Numer 4.

Śniadanie: Kasza manna, szynka drobiowa, miód, bułki pszenne, masło, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 0,5%	250ml
Kasza manna	50g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód sztuczny	25g

Obiad: Krem cukinii z ryżem, gulasz drobiowy w pomidorach (drób gotowany), kasza kuskus, szpinak, woda.

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Koper	2g
Ryż	50g
Rosół jarski	250ml
Noga (udo) kurczaka	150g
Pomidor	200g
Kasza kuskus	100g
Olej rzepakowy	15ml
Szpinak	150g

Podwieczorek: Koktajl.

Mleko 0,5%	250ml
Banan	200

Kolacja: Makaron z serem, słaba herbata.

Mleko 0,5%	20ml
Ser twarogowy chudy	100g
Makaron bezjajeczny, drobny	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	655,9	26,3	10,9	115,2	2,8	1,9
Obiad	925,7	40,4	29,7	133,5	0,9	0,4
Podwieczorek	258,8	9,7	1,7	53,8	20,4	0,3
Kolacja	424,3	27,4	2,2	74,7	0,5	0,1
Razem	**2264,7**	**103,8**	**44,5**	**377,2**	**24,7**	**2,7**

Numer 5.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Kasza manna	50g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Ser biały chudy	50g
Mleko 0,5%	20ml
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa buraczkowa z kaszą, mintaj gotowany w bulionie, ryż, puree z dyni, woda

Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Burak	100g
Kasza jaglana	50g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Mintaj	200g
Ryż biały	100g
Olej rzepakowy	15ml
Koper ogrodowy	2g
Masło	5g
Mleko 2%	20ml
Dynia	250g

Podwieczorek: Mus bananowy

Banan	300g

Kolacja: Zupa mleczna z ryżem z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym, słaba herbata

Mleko 0,5%	250ml
Ryż biały	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	623,3	27,6	11,5	108,2	12,0	1,8
Obiad	950,4	47,4	21,5	154,4	12,1	0,7
Podwieczorek	256,5	2,7	0,8	63,5	30,0	0,0
Kolacja	433,8	13,9	1,8	91,5	9,6	0,3
Razem	**2264,0**	**91,5**	**35,6**	**417,5**	**63,7**	**2,8**

Numer 6.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Ryż biały	50g
Mleko 0,5%	250ml
Ser twarogowy chudy	50g
Mleko 0,5%(do sera)	20ml
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa cukiniowa z makaronem, udko z kurczaka gotowane, kasza jaglana, puree z marchewki, kompot jabłkowy

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Makaron bezjajeczny, drobny	50g
Rosół jarski	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Olej rzepakowy	15ml
Kasza jaglana	100g
Marchew	200g
Mleko 0,5%	20ml,
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z mandarynką

Mleko 0,5%	200ml
Kasza manna	30g
Mandarynki	100g
Miód pszczeli	6g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata

Mleko0,5%	250ml
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	10g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	685,4	28,0	11,0	121,9	2,9	1,1
Obiad	957,0	39,8	31,1	136,5	8,4	0,3
Podwieczorek	233,9	9,0	3,2	44,1	6,9	0,2
Kolacja	395,7	21,7	9,4	59,6	1,0	2,0
Razem	**2272,0**	**98,6**	**54,8**	**362,1**	**19,2**	**3,7**

Numer 7.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka pszenna, masło, szynka drobiowa, polędwica sopocka, pomidor bez skórki,słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko spożywcze 0,5% tłuszczu	250ml
Płatki ryżowe	50g
Polędwica sopocka	40g
Szynka z kurczaka	40g
Masło	10g
Bułki pszenne zwykłe	90g
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, wołowina duszona, gotowane ziemniaki, buraczki gotowane, tarte kompot jabłkowy

Makaron bezjajeczny	50g
Rosół jarski	250ml
Wołowina, rostbef	200g
Olej rzepakowy	15ml
Burak	200g
Ziemniaki	300g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kisiel owocowy i mandarynka

Kisiel	250ml
Mandarynka	100g

Kolacja: Makaron z serem i cukrem, słaba herbata

Mleko 0,5%	20ml
Ser twarogowy chudy	100g
Makaron bezjajeczny, drobny	100g
Cukier	10g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	630,5	30,2	15,3	94,8	1,8	2,4
Obiad	917,4	52,3	28,1	124,1	15,5	0,6
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	460,7	27,4	2,2	83,7	9,5	0,1
Razem	**2246,7**	**111,1**	**45,9**	**365,0**	**67,5**	**3,1**

Numer 8.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi z tartym, pieczonym jabłkiem, bułki pszenne, masło, jajko – samo białko ścięte, miód, pomidor bez skórki, słaba, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Jabłko	200g
Płatki ryżowe	30g
Białko jaja kurzego	60g
Masło	10g
Bułki pszenne zwykłe	90g
Miód	25g

Obiad: Zupa marchewkowa z makaronem, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda

Marchew	200g
Ziemniaki	100g
Ryż	50g
Rosół jarski	250ml
Mleko 0,5%	50ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	40ml
Kuskus	100g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Kisiel z mandarynką

Kisiel owocowy	250ml
Mandarynka	100g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, twarożek z mlekiem, dżem owocowy, pomidor, bez skórki, słaba herbata

Ser twarogowy chudy	50g
Mleko 0,5%	20ml
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	652,0	22,3	10,8	120,9	8,2	1,3
Obiad	935,0	58,1	19,0	145,4	4,4	0,8
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	358,5	15,7	8,4	59,3	8,4	1,0
Razem	**2183,5**	**97,4**	**38,5**	**388,1**	**61,9**	**8,4**

Numer 9.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 0,5%	250ml
Ryż	50g
Serek biały chudy	50g
Mleko 0,5% (do sera)	20ml
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	10g
Bulki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa z ugotowanym jajkiem i bułką, pierogi leniwe, polane jogurtem, gotowana marchewka, woda

Rosół jarski	250ml
Jajko-, białko	60g
Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Bułka pszenna	50g
Leniwe pierogi z serem	250g
Jogurt naturalny niskotłuszczowy 0,5%	100ml
Marchew	150g

Podwieczorek: Koktajl owocowy

Mleko 0,5%	200ml
Banan	200g

Kolacja: Chleb pszenny, indyk pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Mięso z piersi indyka bez skóry	50g
Masło	10g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	150g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	607,3	31,2	10,7	98,7	1,6	1,6
Obiad	932,4	50,7	33,3	116,2	32,4	1,5
Podwieczorek	258,8	9,7	1,7	53,8	20,4	0,3
Kolacja	385,2	15,1	8,2	66,6	0,9	1,0
Razem	**2183,7**	**106,7**	**53,8**	**335,2**	**55,4**	**4,4**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, ser biały z mlekiem, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Ryż biały	50g
Mleko 0,5% (do sera)	20ml
Ser twarogowy chudy	50g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Jarzynowa z kaszą jaglaną, piersi gotowane, gotowane ziemniaki, puree z selera, woda

Kasza jaglana	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Rosół jarski	250ml
Filet z kurczaka	200g
Ziemniaki	300g
Olej rzepakowy	20ml
Mleko 0,5%	20g
Ziemniaki	50g
Seler	100g

Podwieczorek: Mus bananowy

Banan	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Ryż, filety z dorsza na parze, warzywa po grecku, słaba herbata

Dorsz	100
Olej rzepakowy	10
Ryż biały	100
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	100

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	682,6	28,3	11,0	121,4	2,3	1,1
Obiad	817,9	51,7	22,3	113,0	2,7	0,5
Podwieczorek	207,3	1,8	0,5	51,2	20,6	0,0
Kolacja	481,9	23,2	10,5	78,1	2,3	0,3
Razem	**2189,6**	**105,0**	**44,3**	**363,7**	**27,7**	**2,0**

Numer 11.

Śniadanie: Kasza manna, bułka pszenna, masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Kasza manna	50g
Szynka z piersi kurczaka	60g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Krem dyniowy z makaronem, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda

Dynia	250
Ziemniaki	100
Makaron bezjajeczny, drobny	50
Rosół jarski	250ml
Ryż biały	100g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100g
Olej	15g
Marchew	25g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem pieczonym, tartym i miodem

Mleko 0,5%	200ml
Kasza manna	30g
Jabłko pieczone	100g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, jajko- białko, mleko, pomidor bez skórki, słaba herbata

Mleko 0,5%	250ml
Jajko, białko	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	594,5	30,3	11,2	96,4	2,0	2,3
Obiad	886,7	37,2	17,4	157,3	6,5	0,4
Podwieczorek	296,4	9,2	3,8	60,1	6,2	0,2
Kolacja	394,1	20,4	9,2	61,6	0,6	1,6
Razem	**2171,7**	**97,2**	**41,5**	**375,5**	**15,3**	**4,5**

Numer 12.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi,jabłkiem pieczonym, tartym, chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, miód pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Płatki ryżowe	30g
Jabłko	200g
Szynka drobiowa	50g
Masło	10g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, sos cytrynowy, kasza jaglana, puree z buraka, woda

Rosół jarski	250ml
Ryż	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Pomidor	200g
Koncentrat pomidorowy	5g
Jogurt naturalny 0,5%	100ml
Cytryna	2ml
Olej rzepakowy	20ml
Dorsz	200g
Kasza jaglana	100g
Mleko 0,5%	20ml
Burak	100g
Ziemniaki	100g

Podwieczorek: Bułka mleczna z masłem i dżemem.

Masło	5g
Bułki mleczne	50g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Zupa mleczna z ryżem z dżemem słaba herbata.

Mleko 0,5%	250ml
Ryż	100g
Dżem niskosłodzony brzoskwiniowy	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	680,5	27,2	11,9	123,2	9,2	2,5
Obiad	968,7	53,8	24,7	142,6	8,4	0,7
Podwieczorek	195,4	3,8	4,3	36,0	8,0	0,5
Kolacja	433,8	13,9	1,8	91,5	9,6	0,3
Razem	**2278,4**	**98,7**	**42,7**	**393,2**	**35,2**	**4,0**

Numer 13.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, jajko-białko, ser biały chudy z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Ser biały półtłusty	50g
Mleko 0,5% (do sera)	20g
Jajko, białko	60g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa cukiniowa z makaronem, filet z kurczaka w folii, szpinak, gotowane ziemniaki, kompot

Cukinia	200g
Makaron bezjajeczny, drobny	50g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Szpinak	150g
Ziemniaki	300g
Filet z kurczaka	200g
Olej rzepakowy	15ml
Kompot	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z miodem.

Mleko 0,5%	200ml
Kasza manna	30g
Miód	25g

Kolacja: Bulki pszenne, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata

Polędwica sopocka	60g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	578,9	24,0	10,4	100,0	1,7	1,3
Obiad	916,7	55,1	17,8	145,8	24,4	0,4
Podwieczorek	254,2	8,5	3,1	48,3	1,6	0,2
Kolacja	395,7	18,4	13,1	54,5	1,5	1,8
Razem	**2145,5**	**106,0**	**44,3**	**348,5**	**29,2**	**3,8**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, dżem niskosłodzony morelowy pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Ryż	50g
Szynka drobiowa	50g
Masło	10g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Dżem niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa cytrynowa z ryżem, pulpety cielęce w sosie pomidorowym, ryż, puree z marchewki, kompot jabłkowy

Cytryna	5ml
Śmietana 9%	20ml
Ryż	50g
Rosół jarski	250ml
Cielęcina	150g
Olej rzepakowy	10ml
Jajko, białko	10g
Ryz	100g
Marchew	100g
Kompot	
Cukier	5g
Jabłko	100g

Podwieczorek: Biszkopt

Biszkopt	100g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata

Mleko 0,5%	250ml
Polędwica sopocka	40g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	614,4	27,5	11,0	103,3	10,2	2,2
Obiad	819,0	39,0	17,5	133,0	8,2	0,7
Podwieczorek	306,0	7,4	3,9	60,4	33,8	0,1
Kolacja	490,1	21,3	12,3	77,5	1,2	2,0
Razem	**2229,4**	**95,2**	**44,7**	**374,1**	**53,3**	**5,0**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 0,5%	250ml
Ryż	50g
Mleko 0,5%	20ml
Ser biały chudy	50g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa ziemniaczana z makaronem i majerankiem, udko z kurczaka gotowane, ryż, szpinak woda

Włoszczyzna	50g
Ziemniaki	200g
Makron bezjajeczny, drobny	50g
Rosół jarski	250ml
Udko z kurczaka	150g
Olej rzepakowy	15ml
Ryż biały	100g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Jogurt z owocami

Jogurt naturalny niskotłuszczowy 0,5%	150ml
Banan	150g
Mandarynki	100g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Szynka drobiowa	50g
Masło	10g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	681,6	28,7	11,1	120,3	2,4	1,1
Obiad	975,2	39,4	29,7	149,3	2,3	0,5
Podwieczorek	282,4	7,8	3,3	58,9	30,8	0,2
Kolacja	351,7	15,9	8,4	56,8	8,5	2,0
Razem	**2290,9**	**91,7**	**52,5**	**385,3**	**44,0**	**3,8**

Numer 16.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi bułki pszenne, masło, miód, ser biały z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Mleko 0,5%	20ml
Ser biały chudy	50g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe z cukrem i owocami, woda

Rosół jarski	250ml
Makaron bezjajeczny, nitki	100g
Pomidor	200g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pierogi leniwe	200g
Cukier	10g
Jagody (świeże lub mrożone –zmiksowane na mus)	100g

Podwieczorek: Kasza manna na mleku z dżemem wiśniowym niskosłodzonym

Mleko 0,5%	250ml
Kaszka manna	30g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filet z kurczaka –na ciepło, jogurt, pomidor bez skórki, słaba herbata

Jogurt niskotłuszczowy 0,5%	150ml
Filet z kurczaka	50g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	646,5	25,8	10,3	113,9	2,0	1,1
Obiad	866,3	37,4	27,4	124,3	18,1	0,3
Podwieczorek	235,3	7,8	1,2	48,4	12,8	0,3
Kolacja	416,9	22,1	11,2	58,5	2,4	1,1
Razem	**2164,9**	**93,2**	**50,0**	**345,0**	**35,2**	**2,8**

Numer 17.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały z mlekiem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Ryż	50g
Mleko 0,5%	20ml
Ser biały chudy	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa z ryżem, udka w sosie miodowym, kasza kuskus, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda

Szpinak	50g
Ziemniaki	50g
Ryż	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Rosół jarski	250ml
Śmietanka 9%	10ml
Noga (udo) kurczaka	150g
Olej rzepakowy	15ml
Miód	6g
Kasza kuskus	100g
Ziemniaki	50g
Mleko 0,5%	20ml
Kukurydza konserwowa	50g
Czosnek	3g

Podwieczorek: Mus owocowy.

Banan	200g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, szynka drobiowa, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Polędwica sopocka	60g
Szynka drobiowa	25g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	621,2	32,6	10,3	103,1	1,8	1,6
Obiad	968,7	39,0	30,0	144,0	2,9	0,7
Podwieczorek	288,8	2,6	1,3	72,7	25,8	0,0
Kolacja	418,5	17,7	13,2	58,8	8,7	1,9
Razem	**2297,3**	**91,8**	**54,8**	**378,6**	**39,2**	**4,3**

Numer 18.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, szynka drobiowa jajko - białko, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Kasza manna	50g
Szynka drobiowa	60g
Masło	10g
Jajko, białko	60g
Bułki pszenne zwykłe	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, duszona cukinia, gotowane ziemniaki, woda.

Makaron bezjajeczny, drobny	100g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	5g
Rosół jarski	150ml
Filet z kurczaka, zmielony	150g
Jajko, białko	20g
Bułka tarta	10g
Marchew	25g
Olej	10g
Koper	5g
Mąka	5g
Śmietanka 9%	20ml
Ziemniaki	300g
Cukinia	200g

Podwieczorek: Koktajl.

Mleko 0,5%	250ml
Banan	200g

Kolacja: Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), ryż, słaba herbata

Filet z dorsza	100g
Włoszczyzna w paskach	100g
Olej	10ml
Ryż	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	598,3	28,6	11,1	98,7	1,7	2,1
Obiad	867,5	39,8	18,7	144,0	2,9	0,4
Podwieczorek	254,3	9,5	1,7	52,9	20,0	0,3
Kolacja	481,9	23,2	10,5	78,1	2,3	0,3
Razem	**2201,9**	**101,0**	**42,0**	**373,8**	**26,9**	**3,2**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Mleko 0,5%	20ml
Ser biały chudy	50g
Masło	10g
Pomidor	100g
Bułki pszenne	90g
Miód	25g

Obiad: Zupa krem z dyni z makaronem, filet z dorsza gotowany w bulionie, puree ziemniaczane, sos cytrynowy, duszona cukinia, woda

Dynia	100g
Ziemniaki	100g
Makaron bezjajeczny, drobny	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Rosół jarski	250ml
Dorsz, filet	200g
Olej rzepakowy	20ml
Śmietana 9%	20ml
Mąka pszenna	3g
Cytryna	5g
Cukinia	200
Ziemniaki	300g
Masło	5g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Kisiel z owocami

Kisiel	250ml
Mandarynka	100g

Kolacja: Makron z serem na słodko, słaba herbata

Mleko 0,5%	20ml
Ser twarogowy półtłusty	100g
Makaron bezjajeczny, nitki	100g
Miód pszczeli	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	928,0	46,4	30,7	128,7	5,1	0,6
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	463,1	27,6	2,3	83,9	9,6	0,1
Razem	**2275,6**	**101,0**	**43,6**	**389,0**	**57,5**	**1,8**

Numer 20.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, jajecznica z samych białek (ścięta), ser biały chudy z mlekiem, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 0,5%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Jaja, białko	120g
Olej rzepakowy	10ml
Mleko 0,5%	20ml
Ser biały chudy	50g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy

Rosół jarski	250ml
Makaron bezjajeczny, nitki	75g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cukinia	100g
Pomidor	100g
Kasza kuskus	100g
Kompot z wiśni	
Wiśnie	100g
Cukier	10g

Podwieczorek: Kisiel z owocami.

Kisiel	250ml
Mandarynka	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka z piersi kurczaka, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Polędwica sopocka	20g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	10g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	779,0	30,2	32,1	94,7	1,5	1,4
Obiad	926,0	41,6	26,4	134,4	33,5	0,2
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	383,1	19,5	13,5	49,7	0,6	2,2
Razem	**2326,1**	**92,4**	**72,5**	**341,3**	**76,4**	**3,8**

Numer 21.

Śniadanie: Zup mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 05%	250ml
Makron bezjajeczny, nitki	50g
Szynka drobiowa	50g
Polędwica sopocka	20g
Masło	10g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Krem z pomidora z ryżem i kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, gotowane ziemniaki, kompot jabłkowy

Pomidor	200g
Ryż	50g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Rosół jarski	250ml
Udko z kurczaka	100g
Mąka	5g
Olej	15ml
Woszczyzna	200g
Ziemniaki	300g
Kompot z jabłek	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Biszkopt, jabłko pieczone

Jabłko	100g
Biszkopt	100g

Kolacja: Zupa mleczna z ryżem na słodko, słaba herbata

Mleko 0,5%	250ml
Ryż biały	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	604,5	31,5	11,9	94,5	1,9	2,4
Obiad	862,8	38,8	21,2	144,6	27,5	0,6
Podwieczorek	347,4	7,7	4,2	71,3	36,5	0,1
Kolacja	432,2	14,0	1,8	91,1	8,6	0,3
Razem	**2247,0**	**92,1**	**39,1**	**401,5**	**74,5**	**3,4**

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Numer 1.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Mleko 2% (do sera)	20ml
Ser twarogowy chudy	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą manna, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki gotowane, gotowana marchewka, woda

Woszczyzna (bez kapusty)	100g
Kasza manna	50g
Rosół jarski	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Śmietanka 10%	50gml
Olej rzepakowy	35ml
Mąka pszenna, typ 500	3g
Cytryna	5ml
Ziemniaki	250g
Marchew	100g

Podwieczorek: Mus owocowy z banana i pieczonego jabłka

Banan	150g
Jabłko	200g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, ser biały chudy z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata

Mleko 2%	20ml
Ser twarogowy chudy	50g
Jajko	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	702,0	27,0	17,8	111,0	10,2	1,1
Obiad	904,0	41,8	38,7	109,1	4,7	0,6
Podwieczorek	211,1	2,1	1,1	53,5	20,6	0,0
Kolacja	450,0	22,2	19,2	51,6	0,0	1,2
Razem	**2267,1**	**93,1**	**76,7**	**325,2**	**39,1**	**2,9**

Numer 2.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Serek twarogowy ziarnisty (light)	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa szpinakowa, makaron w sosie cukiniowo-pomidorowym z mięsem, gotowana marchewka, woda.

Ziemniaki	100g
Śmietanka 9%	10ml
Olej	5ml
Szpinak	50g
Marchew	50g
Rosół jarski	250ml
Filet z kurczaka mielony	150g
Olej rzepakowy	40ml
Makaron bezjajeczny, drobny, nitki	100g
Pomidor	100g
Cukinia	100g
Marchew	200g

Podwieczorek: Budyń jaglany.

Mleko 2%	200ml
Kasza jaglana	30g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb pszenny, masło,filet z indyka pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Mięso z piersi indyka bez skóry	50g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Miód pszczeli	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	668,3	27,6	19,5	98,1	1,6	2,0
Obiad	987,1	44,5	44,5	113,8	5,6	3,7
Podwieczorek	213,0	9,0	3,5	36,9	0,6	0,2
Kolacja	390,1	15,3	11,6	60,7	0,0	1,0
Razem	**2258,5**	**96,4**	**79,0**	**309,5**	**39,1**	**7,0**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, chleb pszenny, masło, miód, ser homogenizowany light, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Serek twarogowy homogenizowany light	100g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem marchewkowy, filet z kurczaka z folii z piekarnika w sosie własnym, kasza jęczmienna, duszone warzywa korzeniowe, woda.

Marchew	100g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kasza jęczmienna perłowa	100g
Śmietanka 9% tłuszczu	20ml
Włoszczyzna krojona w paski mrożona (bez włoszczyzny)	150g

Podwieczorek: Tarte jabłka pieczone

Jabłko	400g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, filet z dorsza na parze, warzywa po grecku, słaba herbata

Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Włoszczyzna (bez kapusty)	100g
Dorsz, filet	150g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	750,6	23,6	22,4	116,8	2,1	1,1
Obiad	805,6	40,0	31,8	96,0	2,2	0,4
Podwieczorek	165,6	1,4	1,4	43,6	11,2	0,0
Kolacja	509,7	31,4	21,4	55,2	0,0	1,3
Razem	**2231,5**	**96,5**	**77,0**	**311,7**	**39,1**	**2,9**

Numer 4.

Śniadanie: Owsianka z płatkami pszennymi, parówki cielęce, bułki pszenne, masło, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki pszenne	50g
Parówki cielęce	60g
Ketchup łagodny	5g
Masło	15g
Bułka pszenna	90g
Pomidor	100g

Obiad: Krem cukinii, gulasz drobiowy w pomidorach, kasza kuskus, szpinak, woda.

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Koper	2g
Rosół jarski	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g
Olej rzepakowy	30ml
Pomidor	200g
Kasza kuskus	100g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Serek z tartym pieczonym jabłkiem.

Serek twarogowy homogenizowany light	100g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Makaron z serem, słaba herbata.

Makaron bezjajeczny, drobny, nitki	100g
Mleko 2%	20ml
Ser twarogowy półtłusty	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	780,9	24,5	35,3	98,1	4,1	2,9
Obiad	810,6	43,7	30,9	98,0	0,8	0,3
Podwieczorek	262,7	12,2	10,6	33,1	5,8	0,1
Kolacja	397,5	18,0	4,1	73,2	0,0	0,1
Razem	**2251,7**	**98,4**	**81,0**	**302,3**	**39,1**	**3,4**

Numer 5.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Kasza manna	50g
Bułki pszenne	90g
Masło	15g
Pomidor	200g
Serek twarogowy ziarnisty light	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, puree z dyni, woda

Włoszczyzna krojona w paski mrożona (bez kapusty)	50g
Burak	100g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Jogurt naturalny	100ml
Koper ogrodowy	2g
Mintaj	150g
Olej rzepakowy	25ml
Ryż biały	100g
Masło	5g
Mleko 2%	20ml
Dynia	250g

Podwieczorek: Mus bananowy

Banan	200g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajka na miękko, pomidor bez skórki, słaba herbata

Jaja	120g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	741,6	29,5	21,4	110,5	10,1	1,9
Obiad	934,3	39,9	36,0	125,5	13,0	0,7
Podwieczorek	171,0	1,8	0,5	42,3	20,0	0,0
Kolacja	486,4	21,2	22,0	54,7	1,2	1,2
Razem	**2333,4**	**92,3**	**79,9**	**333,0**	**44,2**	**3,8**

Numer 6.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały półtłusty z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Mleko 2%	20g
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa cukiniowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, marchew gotowana, kompot jabłkowy

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Mięso z ud kurczaka	150g
Olej rzepakowy	20ml
Kasza jaglana	100g
Marchew	200g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z mandarynką

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Mandarynki	100g
Miód pszczeli	6g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata

Mleko	200ml
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	752,9	24,5	24,6	116,5	24,3	1,6
Obiad	894,8	35,3	43,9	96,7	3,7	0,3
Podwieczorek	233,9	9,0	3,2	44,1	6,9	0,2
Kolacja	429,4	20,0	15,2	57,0	0,9	2,0
Razem	**2311,0**	**88,9**	**86,9**	**314,3**	**35,8**	**4,1**

Numer 7.

Śniadanie: Owsianka z płatkami ryżowymi, bułka pszenna, masło, parówki cielęce, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Sos keczup (łagodny)	5ml

Obiad: Rosół z makaronem, wołowina duszona, gotowane ziemniaki, buraczki gotowane, tarte ze śmietanką, kompot jabłkowy

Makaron bezjajeczny, drobny, nitki	30g
Rosół jarski	250ml
Wołowina, rostbef	150g
Olej rzepakowy	20ml
Burak	200g
Śmietanka 10%	30ml
Ziemniaki	300g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Koktajl owocowy bananowy

Mleko 2%	200ml
Banan	200g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	778,4	24,3	35,3	97,6	4,1	2,9
Obiad	836,1	40,4	32,2	105,2	16,3	0,5
Podwieczorek	255,6	7,9	3,2	51,3	20,3	0,2
Kolacja	387,6	14,3	11,7	60,7	9,1	1,8
Razem	**2257,6**	**86,9**	**82,5**	**314,8**	**49,8**	**5,3**

Numer 8.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem z cynamonem, chleb pszenny, masło, jajko na miękko, miód, pomidor bez skórki, słaba, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Cynamon	-
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Jajko	60g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda

Marchew	200g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Szpinak	150g
Mleko 2%	50ml
Olej rzepakowy	40ml
Kuskus	100gg
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150g

Podwieczorek: Koktajl z bananem

Mleko 2%	200ml
Banan	150g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, twarożek z mlekiem, miód, pomidor, bez skórki, słaba herbata

Ser twarogowy chudy	50g
Mleko 2%	20ml
Miód	25g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	739,8	23,4	22,4	112,9	2,7	1,2
Obiad	913,4	43,9	39,9	107,6	4,2	0,7
Podwieczorek	212,9	7,5	3,1	40,7	15,3	0,2
Kolacja	394,6	16,1	12,1	59,8	8,5	1,0
Razem	**2260,6**	**90,9**	**77,5**	**321,0**	**30,7**	**8,5**

Numer 9.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, ser grani light, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Serek twarogowy ziarnisty light	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa z kluskami lanymi, pierogi leniwe z masłem, gotowana marchewka,

Rosół jarski	250ml
Kluski lane	60g
Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona (bez kapusty)	25g
Masło	10g
Leniwe pierogi z serem	300g
Marchew	150g
Olej rzepakowy	10ml

Podwieczorek: Koktajl owocowy

Mleko 2%	200ml
Banan	200g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, indyk pieczony –na ciepło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Mięso z piersi indyka bez skóry	50g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	150g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	681,8	28,4	19,6	101,4	1,7	2,0
Obiad	935,9	43,2	45,8	97,8	5,6	0,9
Podwieczorek	262,8	7,9	4,1	51,1	20,3	0,2
Kolacja	414,9	15,2	11,6	66,6	0,9	1,0
Razem	**2295,3**	**94,7**	**81,1**	**317,0**	**28,6**	**4,1**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, ser biały z jogurtem, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Mleko 2%	12ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem z jarmużu z kaszą jaglaną, udka z kurczaka gotowane, ziemniaki gotowane, puree z selera, woda

Jarmuż	50g
Kasza jaglana	30g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona (bez kapusty)	25g
Rosół jarski	250ml
Udko z kurczaka	150g
Ziemniaki	300g
Olej rzepakowy	20ml
Mleko 2%	20ml
Ziemniaki	50g
Seler	100g

Podwieczorek: Mus bananowy

Banan	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filety z dorsza po grecku, pomidor bez skórki, słaba herbata

Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Włoszczyzna bez kapusty	150g
Olej	10ml
Dorsz	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	744,6	28,3	18,1	121,2	2,2	1,1
Obiad	809,4	35,6	33,6	104,6	3,6	0,6
Podwieczorek	207,3	1,8	0,5	51,2	20,6	0,0
Kolacja	576,0	25,4	30,6	56,4	1,6	1,3
Razem	**2337,3**	**91,0**	**82,8**	**333,4**	**27,9**	**3,0**

Numer 11.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, chleb pszenny, masło, parówki cielęce, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Parówki cielęce	60g
Ketchup łagodny	5ml
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

Obiad: Krem dyniowy, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda

Dynia	250g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	250ml
Ryż biały	100g
Jaja	20g
Filet z kurczaka	100g
Bułka tarta	10g
Olej rzepakowy	25ml
Marchew	25g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem tartym pieczonym i miodem.

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Jabłko	100g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, mleko, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Mleko 2%	250ml
Jajko	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	776,1	24,6	34,6	95,9	1,9	2,2
Obiad	802,9	32,7	25,7	122,0	6,3	0,4
Podwieczorek	296,4	9,2	3,8	60,1	6,2	0,2
Kolacja	498,9	19,6	22,2	59,7	0,9	1,4
Razem	**2374,3**	**86,2**	**86,3**	**337,7**	**15,3**	**4,1**

Numer 12.

Śniadanie: Owsianka z płatkami ryżowymi z jabłkiem pieczonym, tartym, bułki pszenne, masło, ser grani light, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	30g
Jabłko	200g
Serek twarogowy ziarnisty light	100g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, gotowane, tarte buraczki ze śmietanką, woda

Rosół jarski	250ml
Ryż	30g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona (bez kapusty)	50g
Pomidor	200g
Koncentrat pomidorowy	5g
Dorsz	100g
Cytryna	2ml
Olej rzepakowy	30ml
Śmietanka 9%	20ml
Burak	200g
Kasza jaglana	100g

Podwieczorek: Bułka mleczna z masłem i miodem.

Masło	5g
Bułki mleczne	50g
Miód pszczeli	25g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, ser biały chudy z mlekiem, mleko, pomidor bez skórki, słaba herbata

Mleko 2%	250ml
Ser biały chudy	50g
Mleko 2% (do sera)	20ml
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	746,0	28,2	22,0	114,7	6,3	2,3
Obiad	881,7	33,9	31,2	127,1	13,1	0,5
Podwieczorek	195,4	3,8	4,3	36,0	8,0	0,5
Kolacja	465,6	24,3	15,1	63,1	1,4	1,3
Razem	**2288,7**	**90,2**	**72,7**	**340,9**	**28,8**	**4,6**

Numer 13.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, jajko na miękko, ser biały chudy z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Ser biały chudy	50g
Mleko 2% (do sera)	20g
Jajko	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa cukiniowa z makaronem, udko z piekarnika - pieczone w folii, warzywa korzeniowe gotowane, ziemniaki, kompot z jabłek

Cukinia	200g
Makaron bezjajeczny, drobny	30g
Rosół jarski	250ml
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	100g
Ziemniaki	300g
Noga (udo) kurczaka	100g
Olej rzepakowy	25ml
Kompot	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana z miodem.

Mleko 2%	200ml
Kasza kukurydziana	30g
Miód	25g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Polędwica sopocka	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	741,3	34,2	23,2	102,0	1,7	1,3
Obiad	855,4	27,7	33,3	126,4	29,9	0,5
Podwieczorek	254,2	8,5	3,1	48,3	1,6	0,2
Kolacja	425,4	18,4	16,4	54,5	1,5	1,8
Razem	**2276,2**	**88,8**	**76,0**	**331,2**	**34,7**	**3,9**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, chleb pszenny, masło, parówka cielęca, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	250ml
Ryż	50g
Parówka cielęca	60g
Ketchup łagodny	5ml
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa cytrynowa z ryżem, pulpety wołowe w sosie pomidorowym, ryż, puree z marchewki, kompot jabłkowy.

Cytryna	5ml
Śmietana 9%	20ml
Ryż	30g
Rosół jarski	250ml
Wołowina, rostbef	120g
Olej rzepakowy	20ml
Jajko	10g
Ryz	100g
Marchew	100g
Kompot	
Cukier	5g
Jabłko	100g

Podwieczorek:

Babka biszkoptowa	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, mleko, słaba herbata.

Mleko 2%	250ml
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	769,5	23,6	34,5	94,0	2,0	2,3
Obiad	855,0	34,1	30,1	118,8	8,2	0,4
Podwieczorek	229,5	5,5	2,9	45,3	25,3	0,1
Kolacja	521,1	19,8	17,2	76,0	1,6	1,8
Razem	**2375,0**	**83,1**	**84,7**	**334,0**	**37,1**	**4,6**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały chudy z mlekiem, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Mleko 2%	20ml
Ser biały chudy	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa ziemniaczana z majerankiem, filet z kurczaka gotowany, ryż, gotowana marchewka, woda

Włoszczyzna (bez kapusty)	50g
Ziemniaki	200g
Rosół jarski	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	120g
Olej rzepakowy	35ml
Ryż biały	100g
Marchew	150g

Podwieczorek: Koktajl owocowy

Mleko 2%	250ml
Banan	150g
Mandarynki	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, jajko na miękko, szynka drobiowa, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata

Szynka drobiowa	20g
Jajko	60g
Masło	15g
Miód	25g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	746,3	28,8	18,6	119,8	2,1	1,1
Obiad	895,7	34,7	34,1	123,2	4,5	0,5
Podwieczorek	229,1	9,1	3,8	42,5	16,8	0,3
Kolacja	429,9	17,0	16,6	57,1	8,5	1,6
Razem	**2301,0**	**89,5**	**73,2**	**342,6**	**31,9**	**3,5**

Numer 16.

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku, bułki pszenne, masło, miód, ser biały z mlekiem, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Mleko 2%	20ml
Ser biały twarogowy chudy	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe z masłem, cukrem i owocami, woda

Rosół jarski	250ml
Makaron bezjajeczny, drobny, nitki	50g
Pomidor	200g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pierogi leniwe	200g
Masło	20g
Cukier	10g
Jagody (świeże lub mrożone –zmiksowane na mus)	100g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana na mleku z tartym jabłkiem pieczonym

Mleko 2%	250ml
Kaszka kukurydziana	30g
Tarte jabłko pieczone	100g

Kolacja: Chleb pszenny, filet z kurczaka –na ciepło, mleko, pomidor be skórki, słaba herbata

Mleko 2%	250ml
Filet z kurczaka	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	678,5	26,5	17,9	107,0	1,3	1,2
Obiad	854,2	33,2	43,7	88,9	17,8	0,3
Podwieczorek	257,8	7,8	3,4	49,0	13,2	0,3
Kolacja	475,3	22,3	17,6	58,8	1,4	1,1
Razem	**2265,8**	**89,8**	**82,6**	**303,7**	**33,7**	**2,8**

Numer 17.

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku, bułki pszenne, masło, ser biały z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Mleko ryżowe 2% (do sera)	20ml
Ser twarogowy chudy	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa, udka w sosie miodowym, kasza kuskus, puree z kukurydzy i ziemniaków, woda

Szpinak	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona (bez kapusty)	50g
Rosół jarski	250ml
Śmietanka 9%	10ml
Noga (udo) kurczaka	150g
Olej rzepakowy	15ml
Cytryna	2ml
Miód sztuczny	6g
Kasza kuskus	100g
Ziemniaki	50g
Mleko 2%	20ml
Kukurydza konserwowa	50g
Czosnek	3g
Olej	5ml

Podwieczorek: Mus z pieczonych owoców

Banan	200g
Jabłko	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, szynka drobiowa, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata

Polędwica sopocka	60g
Szynka drobiowa	25g
Bułki pszenne	90g
Masło	15g
Pomidor	100g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	690,2	32,7	18,0	105,2	4,8	3,0
Obiad	893,5	36,0	38,7	108,5	2,8	0,7
Podwieczorek	288,8	2,6	1,3	72,7	25,8	0,0
Kolacja	414,4	18,0	17,1	51,5	8,0	2,0
Razem	**2286,8**	**89,2**	**75,0**	**337,8**	**41,4**	**5,7**

Numer 18.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, parówka cielęca, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Kasza manna	50g
Parówka cielęca	60g
Ketchup łagodny	5g
Masło	15g
Bułki pszenne zwykłe	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa warzywna z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, puree z dyni, ziemniaki, woda.

Kukurydza konserwowa	70g
Makaron bezjajeczny, drobny, nitki	30g
Pomidor	100g
Ziemniaki	100g
Rosół jarski	150ml
Filet z kurczaka, zmielony	150g
Jajko	20g
Bułka tarta	10g
Marchew	25g
Olej	10g
Koper	5g
Mąka	5g
Śmietanka 9%	20ml
Ziemniaki	300g
Dynia	250g
Masło	5g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Koktajl.

Mleko 2%	250ml
Banan	150g

Kolacja: Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), chleb pszenny, masło, słaba herbata

Filet z dorsza	100g
Włoszczyzna w paskach (bez kapusty)	100g
Olej	10ml
Masło	15g
Chleb pszenny	90g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	788,7	24,8	34,6	98,2	1,6	2,2
Obiad	815,5	37,8	19,0	139,5	7,9	0,9
Podwieczorek	234,0	9,0	3,8	43,0	15,4	0,3
Kolacja	481,5	23,3	21,0	54,6	3,0	1,1
Razem	**2319,8**	**94,8**	**78,5**	**335,3**	**28,0**	**4,4**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani light, miód, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Serek twarogowy ziarnisty light	100g
Masło	15g
Pomidor	100g
Bułki pszenne	90g
Miód	25g

Obiad: Zupa, krem z dyni, filet z miruny gotowany w bulionie, sos cytrynowy, puree ziemniaczane, duszona pietruszka, woda

Dynia	100g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona (bez kapusty)	50g
Rosół jarski	250ml
Miruna, filet	150g
Olej rzepakowy	20ml
Śmietana 9%	20ml
Mąka pszenna,	3g
Cytryna	5g
Pietruszka, korzeń	150g
Ziemniaki	300g
Masło	3g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Kisiel

Kisiel	250ml

Kolacja: Makron z serem na słodko, słaba herbata

Mleko 2%	20ml
Ser twarogowy chudy	100g
Masło	10g
Makaron bezjajeczny, drobny nitki	100g
Miód pszczeli	25g
Cynamon	0,1g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	788,7	29,2	34,9	107,6	12,5	0,6
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	601,8	26,9	14,0	93,0	1,1	0,1
Razem	**2343,2**	**85,1**	**70,4**	**368,5**	**63,3**	**2,6**

Numer 20.

Śniadanie: Owsianka z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, jaja na miękko, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Jaja	120g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot z jabłek.

Rosół jarski	250ml
Makaron bezjajeczny, drobny, nitki	30g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cebula	50g
Cukinia	50g
Pomidor	50g
Kasza kuskus	100g
Kompot z jabłek	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kisiel.

Kisiel	250ml

Kolacja: Chleb pszenny, masło, szynka z piersi kurczaka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata

Ser grani light	50g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	779,0	30,2	32,1	94,7	1,5	1,4
Obiad	926,0	41,6	26,4	134,4	33,5	0,2
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	383,1	19,5	13,5	49,7	0,6	2,2
Razem	**2288,3**	**91,9**	**72,3**	**331,2**	**70,0**	**3,8**

Numer 21.

Śniadanie: Zup mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, parówki cielęce, pomidor bez skórki, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Makron bezjajeczny, droby nitki	50g
Parówki cielęce	60g
Ketchup łagodny	5ml
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki gotowane, kompot jabłkowy

Pomidor	200g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Rosół jarski	250ml
Udko z kurczaka	100g
Mąka	5g
Olej	25ml
Woszczyzna	200g
Ziemniaki	300g
Kompot z jabłek	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone

Jabłko	100g
Ciasto drożdżowe	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata

Serek twarogowy ziarnisty ight	50g
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	761,8	24,2	33,4	93,9	1,6	2,2
Obiad	787,6	35,8	29,9	109,1	27,4	0,6
Podwieczorek	302,4	7,0	7,7	53,8	9,9	0,3
Kolacja	417,5	18,9	17,6	49,9	0,7	2,0
Razem	**2269,3**	**85,9**	**88,6**	**306,7**	**39,7**	**5,1**

DIETA NISKOBIAŁKOWA
UWAGA na dozwoloną ilość płynów.
Płynne desery włączamy do ogólnej ilości płynów

Numer 1.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, ser biały, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	50g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki puree, duszona cukinia, woda

Bukiet z jarzyn mrożonych	200g
Ryż	50g
Mąka	5g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Olej rzepakowy	25ml
Mąka pszenna	3g
Cytryna	5ml
Śmietanka 10%	50ml
Ziemniaki	300g
Olej	10g
Cukinia	200g

Podwieczorek: Kisiel.

Kisiel	250g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, jajko na miękko, miód, pomidor bez skórki, herbata

Jajko	60g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Miód	25g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	703,2	19,1	23,2	110,4	17,2	1,0
Obiad	805,3	25,5	33,5	113,9	3,4	0,2
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	502,2	13,5	19,9	69,4	2,2	1,0
Razem	**2210,9**	**58,7**	**76,8**	**346,2**	**57,2**	**2,2**

Numer 2.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, miód, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Ryż biały	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód	50g

Obiad: Zupa krem szpinakowa, puree ziemniaczane z sosem pomidorowo-cukiniowym z mięsem, marchewka gotowana, woda

Ziemniaki	100g
Szpinak	50g
Marchew	50g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Filet z kurczaka	50g
Olej rzepakowy	430ml
Pomidor	100g
Cukinia	100g
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Marchew	200g

Podwieczorek: Kasza manna.

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Miód pszczeli	25g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata

Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	660,7	27,3	19,6	99,3	1,6	2,1
Obiad	964,9	46,1	40,4	118,1	7,5	0,6
Podwieczorek	213,0	9,0	3,5	36,9	0,6	0,2
Kolacja	427,6	17,9	11,9	67,2	10,6	0,8
Razem	**2266,3**	**100,3**	**75,4**	**321,4**	**20,3**	**3,8**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi, bułki pszenne, masło, miód, ser biały półtłusty, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Serek biały półtłusty	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód pszczeli	50g

Obiad: Zupa krem ziemniaczana z makaronem, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, puree ziemniaczane, duszone warzywa korzeniowe, woda

Makaron z mąki niskobiałkowej	50g
Ziemniaki	100g
Mąka	5g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Olej rzepakowy	25g
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Włoszczyzna, paski	150g

Podwieczorek: Kisiel

Kisiel	250g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filet z dorsza na parze, warzywa po grecku, herbata,

Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Włoszczyzna paski	100g
Dorsz	50g
Olej rzepakowy	10ml

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	794,5	21,2	22,2	135,4	5,0	2,5
Obiad	792,0	21,0	33,1	109,1	1,3	0,1
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	487,4	16,0	24,2	58,2	4,1	1,0
Razem	**2274,1**	**58,8**	**79,7**	**355,2**	**44,8**	**3,7**

Numer 4.

Śniadanie: Owsianka, szynka drobiowa, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa.zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Szynka drobiowa	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Miód	50g
Pomidor	100g

Obiad: Krem z cukinii z kaszą, gulasz drobiowy w pomidorach, puree ziemniaczane, woda.

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Kasza kuskus	50g
Koper	2g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Filet z kurczaka	50g
Olej rzepakowy	30ml
Pomidor	200g
Ziemniaki	300g
Masło	10g

Podwieczorek: Galaretka pomarańczowa.

Galaretka pomarańczowa	250g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, dżem morelowy niskosłodzony, herbata

Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Dżem morelowy niskosłodzony	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	804,4	26,2	23,5	126,5	2,8	1,8
Obiad	865,5	23,1	37,9	117,7	1,8	0,2
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	372,3	6,5	14,7	57,7	16,4	0,9
Razem	**2242,5**	**56,5**	**76,3**	**354,3**	**55,5**	**2,9**

Numer 5.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, dżem niskosłodzony morelowy, ser homogenizowany półtłusty, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Kasza manna	50g
Bułki pszenne	90g
Masło	20g
Pomidor	100g
Serek twarogowy ziarnisty półtłusty	25g
Dżem morelowy niskosłodzony	50g

Obiad: Zupa krem buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, puree z dyni, woda

Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Burak	100g
Ziemniaki	100g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Jogurt naturalny	100ml
Koper ogrodowy	2g
Olej rzepakowy	25ml
Ryż biały	100g
Mintaj	50g
Dynia	250g
Masło	10g

Podwieczorek: Kisiel, mandarynki

Mandarynki	100g
Kisiel	125ml

Kolacja: Bułki pszenne, masło, jajko na miękko, miód, pomidor bez skórki, herbata

Jaja	60g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Miód	50g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	718,7	19,8	22,9	111,4	17,3	1,0
Obiad	860,0	24,3	35,2	124,6	13,0	0,5
Podwieczorek	176,4	2,7	1,3	45,2	14,0	0,0
Kolacja	554,7	13,4	19,8	84,9	1,4	1,1
Razem	**2309,7**	**60,2**	**79,1**	**366,0**	**45,7**	**2,7**

Numer 6.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Ryż	50g
Ser biały półtłusty	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód	50g

Obiad: Zupa krem cukiniowa z makaronem, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, puree ziemniaczane, marchew gotowana kompot jabłkowy

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Makaron	75g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Mięso z ud kurczaka	50g
Olej rzepakowy	20ml
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Marchew	200g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z kiwi

Woda	200ml
Kasza manna	50g
Kiwi	100g
Miód pszczeli	25

Kolacja: Bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata

Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	**50g**
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	768,9	21,0	17,7	135,0	37,5	1,0
Obiad	982,9	24,6	34,3	159,6	10,9	0,6
Podwieczorek	279,9	4,8	1,0	64,9	1,1	0,0
Kolacja	247,1	9,3	13,9	22,7	16,1	0,9
Razem	**2278,7**	**59,7**	**66,9**	**382,3**	**65,6**	**2,5**

Numer 7.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa krem cukiniowa z makaronem, wołowina gotowana, puree ziemniaczane, buraczki gotowane tarte, kompot jabłkowy

Makaron bezjajeczny	50g
Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Mąka	5g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Wołowina, rostbef	50g
Olej rzepakowy	20ml
Burak	200g
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kisiel

Kisiel	250g

Kolacja: Bułki pszenne, miód polędwica sopocka, pomidor bez skórki, herbata

Polędwica sopocka	20g
Miód	50g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	790,2	23,8	40,0	89,0	2,3	2,2
Obiad	839,7	26,0	22,9	144,9	20,6	0,4
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	436,4	10,2	16,2	66,8	1,1	1,3
Razem	**2266,7**	**60,6**	**79,3**	**353,2**	**58,5**	**3,9**

Numer 8.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, jabłko pieczone, bułki pszenne, masło, jajko, dżem niskosłodzony morelowy, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	200ml
Płatki ryżowe	30g
Jabłko	100g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Jaja	60g
Dżem niskosłodzony morelowy	50g

Obiad: Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda

Marchew	200g
Olej	10g
Ziemniaki	100g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	250g
Mleko 2%	50ml
Szpinak	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kasza kuskus	100g

Podwieczorek: Galaretka

Galaretka	250g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, herbata

Miód	25g
Polędwica sopocka	20g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	781,0	21,0	26,3	122,7	21,3	1,7
Obiad	878,7	27,6	39,8	117,5	6,3	0,6
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	366,0	9,6	16,3	50,9	1,5	1,2
Razem	**2226,0**	**59,0**	**82,6**	**343,5**	**63,5**	**3,6**

Numer 9.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Serek twarogowy ziarnisty półtłusty	25g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło ekstra	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa krem jarzynowa, makaron z mięsem i warzywami, woda

Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Marchew	100g
Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Udko z kurczaka	50g
Makaron bezjajeczny nitki	100g
Cukinia	200
Pomidor	200g
Olej	40g

Podwieczorek: Galaretka

Galaretka	250g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata

Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	150g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	730,9	25,4	24,4	109,9	2,3	1,9
Obiad	883,7	24,4	43,1	112,3	4,4	0,4
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	441,5	8,5	14,9	76,1	19,0	0,9
Razem	**2256,3**	**59,1**	**82,7**	**350,7**	**60,1**	**3,2**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, ser biały ziarnisty, bułki pszenne, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Ser biały ziarnisty	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	50g

Obiad: Krem ze szpinaku z ryżem, udka z kurczaka gotowane, ziemniaki puree, szpinak, woda

Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Ryż	50g
Mięso z ud kurczaka bez skóry	50g
Olej rzepakowy	20ml
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Szpinak	150g

Podwieczorek: Mus bananowy

Banan	300g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filety z dorsza na parze, warzywa po grecku, herbata

Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Filety z dorsza po grecku	
Olej	10ml
Włoszczyzna w paskach, mrożona	100g
Dorsz, filet	50g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	790,6	21,9	21,6	133,6	3,7	1,2
Obiad	795,3	22,6	33,7	115,2	2,2	0,3
Podwieczorek	256,5	2,7	0,8	63,5	30,0	0,0
Kolacja	456,3	14,7	24,1	54,5	4,0	1,1
Razem	**2298,7**	**61,9**	**80,1**	**366,8**	**39,9**	**2,6**

Numer 11.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Szynka drobiowa	25g
Miód	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Krem dyniowy z kaszą manną, pulpety z marchewką i ryżem w sosie, ze świeżych pomidorów, ziemniaki puree, woda

Dynia	250g
Ziemniaki	100g
Kasza manna	30g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Ryż biały	50g
Jaja	20g
Filet z kurczaka	50g
Marchew	25g
Olej rzepakowy	20ml
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z miodem.

Woda	200ml
Kasza manna	50g
Miód pszczeli	25g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, serek grani, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata

Dżem wiśniowy niskosłodzony	50g
Serek twarogowy ziarnisty	25g
Masło	20g
Bułki pszenna	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	600,6	19,4	23,1	85,4	2,0	1,5
Obiad	915,0	28,1	31,5	144,2	6,8	0,4
Podwieczorek	302,4	4,1	0,6	70,3	0,9	0,0
Kolacja	446,8	9,3	17,2	68,2	15,8	1,0
Razem	**2264,8**	**60,8**	**72,4**	**368,2**	**25,5**	**2,9**

Numer 12.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi bułki pszenne, masło, ser grani, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki ryżowe	30g
Serek twarogowy ziarnisty	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, ziemniaki puree, sos cytrynowy, gotowane tarte buraczki, woda

Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Ryż	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Pomidor	200g
Cytryna	2ml
Dorsz	50g
Olej rzepakowy	30ml
Burak	200g
Ziemniaki	300g
Masło	10g

Podwieczorek: Bułka mleczna z masłem i dżemem wiśniowym niskosłodzonym.

Masło	5g
Bułki mleczne	50g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Bułki pszenne masło, ser biały półtłusty, dżem pomarańczowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata.

Dżem pomarańczowy niskosłodzony	50g
Ser, biały półtłusty	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	588,5	16,1	21,5	89,5	12,1	1,7
Obiad	998,7	24,6	37,8	153,5	13,9	0,5
Podwieczorek	195,4	3,8	4,3	36,0	8,0	0,5
Kolacja	421,6	9,6	15,6	65,4	16,5	0,9
Razem	**2204,2**	**54,1**	**79,2**	**344,4**	**50,5**	**3,5**

Numer 13.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, jajko na miękko, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Jaja	60g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa jarzynowa, udko gotowane, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki puree,kompot.

Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony	200g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	100g
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Noga (udo) kurczaka	50g
Olej rzepakowy	30ml
Kompot z jabłek	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z miodem

Woda	200ml
Kasza manna	50g
Miód	25g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, herbata

Polędwica sopocka	20g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Miód	25g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	719,0	25,7	28,4	97,7	10,9	1,4
Obiad	845,7	21,4	42,2	115,8	30,6	0,5
Podwieczorek	229,5	4,0	0,6	52,4	0,5	0,0
Kolacja	451,8	10,5	16,4	71,0	2,1	1,2
Razem	**2246,0**	**61,6**	**87,6**	**336,9**	**44,2**	**3,1**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Ryż	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło ekstra	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa cytrynowa z ryżem, cielęcina duszona, purre ziemniaczane, buraczki tarte, gotowane, kompot jabłkowy

Cytryna	5ml
Śmietana 12%	20ml
Ryż biały	30g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Cielęcina	50g
Olej rzepakowy	20ml
Burak	200g
Masło	10g
Ziemniaki	300g
Kompot	
Cukier	5g
Jabłko	100g

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe

Ciasto drożdżowe	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, dżem wiśniowy, miód, pomidor bez skórki, herbata

Polędwica sopocka	40g
Masło	20g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g
Miód	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	751,5	19,9	37,8	91,2	3,0	2,4
Obiad	763,8	20,9	22,9	125,9	19,2	0,4
Podwieczorek	261,0	6,7	7,4	42,9	7,1	0,3
Kolacja	522,7	13,5	17,9	82,4	10,6	1,5
Razem	**2299,1**	**61,0**	**86,0**	**342,5**	**39,9**	**4,7**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser grani, miód pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	200ml
Ryż	50g
Ser grani	50g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Miód	25g

Obiad: Krem z selera z kaszą, gotowany filet z kurczaka gotowany, puree ziemniaczane, gotowana marchewka, woda

Seler korzeniowy	100g
Ziemniaki	50g
Kasza manna	50g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Olej rzepakowy	25g
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Marchew	200g

Podwieczorek: Jogurt z owocami

Jogurt naturalny	50ml
Banan	150g
Mandarynki	100g

Kolacja: Bulki pszenne, masło, jajka na miękko, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata.

Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	50g
Jaja	60g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	742,4	26,8	24,2	110,5	10,0	2,0
Obiad	852,8	23,7	33,6	130,9	6,3	0,7
Podwieczorek	193,1	3,8	1,5	44,6	21,8	0,1
Kolacja	468,5	12,2	19,9	65,4	17,1	1,0
Razem	**2256,8**	**66,5**	**79,2**	**351,4**	**55,1**	**3,8**

Numer 16.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułki pszenne, masło, dżem pomarańczowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki ryżowe	50g
Masło	20g
Dżem pomarańczowy niskosłodzony,	50g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa pomidorowa i puree ziemniaczanym podane do zupy, pierogi z serem – polane jogurtem, woda

Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Masło	10g
Ziemniaki	200g
Pomidor	200g
Koncentrat	5g
Pierogi z serem	250g
Jogurt naturalny	50ml

Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z miodem

Woda	250ml
Kaszka manna	50g
Miód	50g

Kolacja: Bułki pszenne, miód, pomidor bez skórki, herbata

Miód	50g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	674,9	15,3	20,5	113,3	18,0	1,1
Obiad	901,3	31,5	41,7	106,5	19,4	0,3
Podwieczorek	246,5	0,1	0,0	61,0	2,4	0,0
Kolacja	482,0	6,5	14,6	85,5	1,9	0,9
Razem	**2304,6**	**53,5**	**76,8**	**366,3**	**41,7**	**2,3**

Numer 17.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, ser biały, dżem morelowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Ser twarogowy półtłusty	25g
Dżem morelowy niskosłodzony	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

Obiad: Zupa szpinakowa z ryżem, udka gotowane z sosem miodowym, puree z ziemniaków, puree z buraków, woda

Szpinak	50g
Ryż	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Śmietanka 12%	10ml
Noga (udo) kurczaka	50g
Olej rzepakowy	20ml
Cytryna	2ml
Miód	6g
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Burak	200g

Podwieczorek: Mus owocowy

Banan	300g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, miód, pomidor bez skórki, herbata

Polędwica sopocka	30g
Miód	50g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	729,7	24,1	22,9	113,2	18,2	1,1
Obiad	884,3	23,1	33,0	136,8	14,3	0,5
Podwieczorek	329,4	2,8	0,8	81,3	30,4	0,0
Kolacja	378,5	11,0	18,4	45,7	0,6	1,4
Razem	**2321,9**	**61,0**	**75,2**	**377,1**	**63,5**	**3,0**

Numer 18.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, parówki, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	50g
Parówka	30g
Miód	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, ziemniaki puree, woda

Koncentrat pomidorowy	5g
Makaron bezjajeczny nitki	100g
Pomidor	200g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Filet z kurczaka, zmielony	50g
Jajko	10g
Marchew	25g
Olej	15g
Koper	1g
Mąka pszenna	3g
Ziemniaki	300g
Masło	10g

Podwieczorek: Kisiel.

Kisiel	250g

Kolacja: Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), bułki pszenne, masło, herbata

Filet z dorsza	50g
Włoszczyzna w paskach	100g
Olej	10ml
Masło	20g
Bułki pszenne	90g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	742,5	18,7	28,7	106,7	1,3	1,7
Obiad	876,1	27,6	26,2	141,5	1,9	0,3
Podwieczorek	200,3	0,7	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	476,1	15,3	24,0	54,7	3,0	1,0
Razem	**2295,0**	**62,4**	**79,1**	**355,3**	**40,6**	**3,0**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani, jajko na tardo, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Ryż	50g
Serek twarogowy ziarnisty	25g
Jajko	60g
Masło	20g
Pomidor	100g
Bułki pszenne	90g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa krem brokułowa z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie, sos koperkowy, puree ziemniaczane, buraki gotowane tarte, woda

Brokuły	100g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Miruna, filet	50g
Olej rzepakowy	30ml
Śmietana 12%	20ml
Mąka pszenna	3g
Koper	1g
Buraki	200g
Ziemniaki	300g
Masło	10g

Podwieczorek: Galaretka

Galaretka	250g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, miód, dżem, herbata

Miód	50g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	794,9	23,9	37,7	106,0	14,5	0,5
Podwieczorek	206,4	2,2	0,2	52,4	34,4	0,0
Kolacja	537,3	7,9	1,2	124,0	2,9	0,0
Razem	**2236,8**	**57,5**	**65,4**	**379,3**	**60,9**	**2,1**

Numer 20.

Śniadanie: Owsianka, chleb graham, jajko, dżem morelowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Płatki owsiane	50g
Jaja	60g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Dżem morelowy niskosłodzony	50g
Pomidor	100g

Obiad: Krem ziemniaczany, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, puree ziemniaczane, kompot wiśniowy

Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Ziemniaki	200g
Włoszczyzna	25g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Olej rzepakowy	30ml
Cukinia	50g
Pomidor	50g
Ziemniaki	300
Masło	10g
Kompot	
Wiśnie	100g
Cukier	10g

Podwieczorek: Kisiel z owocami.

Kisiel	250g
Mandarynka	100g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, szynka z piersi kurczaka, dżem morelowy niskosłodzony pomidor bez skórki, herbata

Dżem morelowy niskosłodzony	50g
Szynka z piersi kurczaka	20g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	830,1	24,8	38,1	104,2	18,0	1,3
Obiad	771,1	20,6	28,7	117,2	12,0	0,2
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	415,3	9,2	14,7	66,0	17,1	1,2
Razem	**2254,5**	**55,7**	**81,9**	**349,9**	**87,8**	**2,8**

Numer 21.

Śniadanie: Zup mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	200ml
Ryż	50g
Kiełbasa parówkowa	30g
Masło	20g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Krem z pomidora z makaronem, potrawka z kurczaka, ziemniaki puree, kompot jabłkowy

Pomidor	200g
Makaron bezjajeczny, nitki	50g
Bulion – brak, zupa na wodzie	250ml
Filet z kurczaka	50g
Mąka	5g
Olej	25ml
Woszczyzna	200g
Ziemniaki	300g
Masło	10g
Kompot	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kisiel z owocami

Kisiel	250g
Mandarynka	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, słaba herbata

Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	50g
Polędwica sopocka	20g
Masło	20g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	707,6	18,3	26,9	100,5	9,3	1,5
Obiad	862,5	24,2	34,3	130,1	12,6	0,4
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	375,4	9,8	17,7	48,3	0,6	1,3
Razem	**2183,6**	**53,6**	**79,3**	**341,4**	**63,4**	**3,2**

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

Numer 1.

Śniadanie: Owsianka, chleb pszenny, masło, ser biały z jogurtem, powidła, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Jogurt naturalny	10g
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą, filet z pieca w sosie cytrynowym, ziemniaki, duszona cukinia, woda

Bukiet z jarzyn mrożony	200g
Kasza jęczmienna	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	25ml
Mąka pszenna, typ 500	3g
Cytryna	5ml
Śmietanka 10%	50ml
Ziemniaki	250g
Cukinia	200g

Podwieczorek: Mus bananowy.

Banan	300g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, jajka na miękko, pomidor bez skórki, herbata

Jajko	120g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	737,6	29,5	22,7	109,7	10,6	1,1
Obiad	855,5	54,8	30,9	103,4	3,4	0,4
Podwieczorek	256,5	2,7	0,8	63,5	30,0	0,0
Kolacja	472,0	20,1	21,8	51,2	1,0	1,1
Razem	**2321,6**	**107,2**	**76,2**	**327,7**	**45,1**	**2,7**

Numer 2.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Serek twarogowy ziarnisty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Chleb mieszany	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa, makaron w sosie pomidorowo-cukiniowym z mięsem, marchewka gotowana, woda

Ziemniaki	100g
Szpinak	50g
Marchew	50g
Bulion na kurczaku	250ml
Filet z kurczaka	150g
Olej rzepakowy	40ml
Makaron bezjajeczny	100g
Pomidor	100g
Cukinia	100g
Marchew	200g

Podwieczorek: Budyń jaglany.

Mleko 2%	200ml
Kasza jaglana	30g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filet z indyka -pieczony–na ciepło, powidła, pomidor bez skórki, herbata

Filet z indyka	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	660,7	27,3	19,6	99,3	1,6	2,1
Obiad	964,9	46,1	40,4	118,1	7,5	0,6
Podwieczorek	213,0	9,0	3,5	36,9	0,6	0,2
Kolacja	427,6	17,9	11,9	67,2	10,6	0,8
Razem	**2266,3**	**100,3**	**75,4**	**321,4**	**20,3**	**3,8**

Numer 3.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, bułki pszenne, masło, miód, ser homogenizowany półtłusty, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki kukurydziane	50g
Serek homogenizowany półtłusty	100g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem brokułowy, filet z kurczaka z piekarnika w sosie własnym, kasza jaglana, duszone warzywa korzeniowe, woda

Brokuły	200g
Ziemniaki	100g
Śmietanka 10%	20g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	250g
Olej rzepakowy	25g
Kasza jaglana	100g
Włoszczyzna, paski	150g

Podwieczorek: Tarte jabłka

Jabłka	400g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filet z dorsza po grecku, herbata,

Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Włoszczyzna paski	100g
Dorsz	100g
Olej rzepakowy	10g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	772,6	24,5	23,4	122,2	5,2	2,4
Obiad	877,4	65,4	30,5	93,0	1,1	0,4
Podwieczorek	165,6	1,4	1,4	43,6	11,2	0,0
Kolacja	492,8	23,9	21,2	58,2	4,1	1,1
Razem	**2308,4**	**115,3**	**76,4**	**316,9**	**21,5**	**4,0**

Numer 4.

Śniadanie: Owsianka, kiełbasa parówkowa, bułki pszenne, masło, pomidor, ketchup, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Ketchup	5g
Pomidor	200g

Obiad: Krem cukinii, gulasz drobiowy w pomidorach, kasza kuskus, woda.

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Koper	2g
Bulion na kurczaku	250ml
Filet z kurczaka	250g
Olej rzepakowy	30ml
Kasza kuskus	100g
Pomidor	200g

Podwieczorek: Serek z jabłkiem i miodem

Serek twarogowy homogenizowany light	100g
Jabłko pieczone, starte	200g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Sałatka makaronowa, chleb pszenny, masło, szynka drobiowa, herbata.

Olej rzepakowy	10ml
Makaron bezjajeczny	100g
Pomidor	100g
Natka pietruszki	10gg
Szpinak	20g
Cytryna, sok	5ml
Chleb pszenny	75g
Masło	10g
Szynka drobiowa	20g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	787,6	25,8	37,2	92,8	1,9	2,2
Obiad	891,6	60,6	31,6	96,8	1,1	0,4
Podwieczorek	177,6	9,2	2,8	32,0	5,8	0,1
Kolacja	442,2	13,6	10,7	75,3	0,6	0,0
Razem	**2299,1**	**109,2**	**82,4**	**297,0**	**9,4**	**2,6**

Numer 5.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, dżem niskosłodzony, ser grani, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Kasza manna	50g
Bułki pszenne	90g
Masło	15g
Pomidor	200g
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa buraczkowa, mintaj z pieca, sos koperkowy na jogurcie, ryż, puree z dyni, woda

Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Burak	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Jogurt naturalny	100ml
Koper ogrodowy	2g
Olej rzepakowy	25ml
Ryż biały	100g
Mintaj świeży	250g
Dynia	250g
Mleko 2%	20ml
Masło	5g

Podwieczorek: Kiwi, mandarynki

Mandarynki	200g
Kiwi	200g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, jajka na miękko, pomidor bez skórki, herbata

Jaja	120g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	728,4	29,4	21,4	107,2	9,5	1,9
Obiad	951,8	54,2	31,8	124,6	13,0	0,9
Podwieczorek	176,4	2,7	1,3	45,2	14,0	0,0
Kolacja	486,4	21,2	22,0	54,7	1,2	1,2
Razem	**2342,9**	**107,5**	**76,4**	**331,6**	**37,6**	**4,0**

Numer 6.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, ser biały z jogurtem, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Ser biały półtłusty	50g
Jogurt naturalny	20g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód	25g

Obiad: Zupa cukiniowa, udko z kurczaka duszone w sosie własnym, kasza jaglana, fasolka marchew gotowana kompot jabłkowy

Cukinia	100g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z ud kurczaka	250g
Olej rzepakowy	20ml
Kasza jaglana	50g
Marchew	200g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza manna z kiwi.

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Kiwi	100g
Miód pszczeli	6g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, maślanka, herbata

Maślanka	250ml
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	748,8	26,7	19,6	120,1	19,7	1,1
Obiad	850,3	47,5	43,2	80,1	7,2	0,9
Podwieczorek	246,5	9,3	3,5	46,5	1,1	0,2
Kolacja	451,2	22,6	12,9	63,4	1,2	2,0
Razem	**2296,8**	**106,1**	**79,2**	**310,1**	**29,3**	**4,2**

Numer 7.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Sos keczup	5ml
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, Wołowina z patelni, ziemniaki pieczone, buraczki, kompot jabłkowy

Makaron bezjajeczny	30g
Bulion na kurczaku	250ml
Wołowina, rostbef	150g
Olej rzepakowy	20ml
Burak	200g
Ziemniaki pieczone	300g
Kompot:	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Koktajl owocowy bananowy

Mleko 2%	200ml
Banan	200g

Kolacja: Bułki pszenne, szynka drobiowa, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, herbata

Polędwica sopocka	40g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	780,1	25,3	37,2	91,2	2,4	2,3
Obiad	889,1	50,3	32,3	109,3	19,8	0,6
Podwieczorek	255,6	7,9	3,2	51,3	20,3	0,2
Kolacja	398,8	21,3	14,9	49,1	0,8	2,5
Razem	**2323,6**	**104,8**	**87,7**	**300,9**	**43,4**	**5,5**

Numer 8.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, jabłko pieczone, bułki pszenne, masło, jajko, miód, pomidor bez skórki herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	30g
Jabłko	200g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Jaja	60g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Zupa marchewkowa, filet z kurczaka gotowany w bulionie, kasza kuskus, szpinak, woda

Marchew	200g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	250g
Mleko 2%	50ml
Szpinak	150g
Olej rzepakowy	30ml
Kuskus	100g
Czosnek	5g

Podwieczorek: Jogurt z bananem

Jogurt naturalny	150g
Banan	150g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, twarożek z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata

Ser twarogowy półtłusty	50g
Jogurt naturalny	10ml
Szynka drobiowa	20g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	738,5	22,6	23,5	117,2	5,7	1,8
Obiad	977,7	66,3	33,2	117,5	6,3	0,9
Podwieczorek	209,3	7,2	3,1	40,1	16,3	0,2
Kolacja	388,8	18,6	13,9	52,8	1,4	1,4
Razem	**2314,2**	**114,7**	**73,6**	**327,7**	**29,7**	**4,2**

Numer 9.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, ser grani, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Serek twarogowy ziarnisty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło ekstra	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa z ugotowanym kurczakiem, pierogi z serem polane jogurtem, surówka z marchewki i jabłka, woda

Bulion na kurczaku	250ml
Filet z kurczaka	150g
Szpinak	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Miód	25g
Pierogi z serem	250g
Jogurt naturalny	100ml
Marchew	100g
Olej rzepakowy	10ml
Jabłko	25g

Podwieczorek: Koktajl owocowy

Mleko 2%	200ml
Banan	200g

Kolacja: Bułki pszenne, filet z indyka –na ciepło, powidła, pomidor bez skórki, herbata

Filet z indyka	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	150g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	670,6	29,6	22,6	95,0	1,9	2,1
Obiad	1001,5	62,2	35,6	117,2	22,8	0,7
Podwieczorek	212,9	7,5	3,1	40,7	15,3	0,2
Kolacja	401,4	16,9	11,9	64,1	10,5	0,9
Razem	**2286,4**	**116,2**	**73,1**	**317,0**	**50,5**	**4,0**

Numer 10.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, ser biały z jogurtem, bułki pszenny, masło, miód, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Ryż biały	50g
Jogurt naturalny	12ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g
Miód pszczeli	25g

Obiad: Krem z jarmużu, udka z kurczaka pieczone, ziemniaki, szpinak, woda

Jarmuż	50g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	25g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z ud kurczaka ze skórą	250g
Olej rzepakowy	20ml
Ziemniaki	300g
Szpinak	200g

Podwieczorek: Mus bananowy

Banan	300g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filety z dorsza na parze, warzywa po grecku, herbata

Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Filety z dorsza po grecku	
Olej	10ml
Włoszczyzna w paskach, mrożona	100g
Dorsz, filet	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	769,8	29,1	20,2	124,9	3,7	1,4
Obiad	855,3	49,6	42,2	80,6	1,8	0,6
Podwieczorek	256,5	2,7	0,8	63,5	30,0	0,0
Kolacja	485,1	23,9	21,3	59,7	4,2	1,2
Razem	**2366,7**	**105,3**	**84,5**	**328,6**	**39,7**	**3,3**

Numer 11.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, ketchup łagodny, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki kukurydziane wzbogacane	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Ketchup łagodny	5g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Krem dyniowy, pulpety z marchewką w sosie ze świeżych pomidorów, ryż, woda

Dynia	250g
Ziemniaki	100g
Bulion na kurczaku	250ml
Ryż biały	100g
Jaja kurze całe	20g
Filet z kurczaka	200g
Marchew	25g
Olej rzepakowy	10ml
Pomidor	100g
Koncentrat pomidorowy	10g

Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem pieczonym i miodem

Mleko 2%	200ml
Kasza manna	30g
Jabłko	100g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, serek grani, maślanka, pomidor bez skórki, herbata

Maślanka	250ml
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	15g
Bułka pszenna	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	752,2	21,2	35,0	95,9	4,9	3,6
Obiad	797,7	54,3	15,1	122,1	6,3	0,6
Podwieczorek	262,2	9,0	3,2	51,3	2,2	0,2
Kolacja	484,0	31,7	12,9	64,4	1,0	1,4
Razem	**2296,0**	**116,2**	**66,2**	**333,7**	**14,4**	**5,7**

Numer 12.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, jabłko pieczone, bułki pszenne, masło, ser grani, powidła, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Płatki ryżowe	30g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Jabłko	200g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, dorsz gotowany w bulionie, kasza jaglana, sos cytrynowy, gotowane tarte buraczki, woda

Bulion drobiowy	250ml
Ryż	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Pomidor	200g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	100ml
Cytryna	2ml
Dorsz	200g
Kasza jaglana	100g
Olej rzepakowy	30ml
Burak	200g

Podwieczorek: Bułka mleczna z masłem i dżemem.

Masło	5g
Bułki mleczne	50g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Bułki pszenne masło, ser biały półtłusty z jogurtem, kefir, pomidor bez skórki, herbata

Kefir	150ml
Jogurt naturalny (do sera)	20ml
Ser, biały półtłusty	100g
Masło	15g
Bułki pszenne	60g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	755,4	27,6	22,0	122,4	15,5	2,4
Obiad	948,3	49,6	32,0	125,9	11,2	0,6
Podwieczorek	195,4	3,8	4,3	36,0	8,0	0,5
Kolacja	481,7	26,6	18,1	57,1	1,3	1,1
Razem	**2380,9**	**107,7**	**76,4**	**341,5**	**35,9**	**4,6**

Numer 13.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, jajko na miękko, ser biały z jogurtem, pomidor, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Ser biały półtłusty	50g
Jaja	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa jarzynowa, udko z piekarnika, pieczone warzywa korzeniowe, ziemniaki, kompot

Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony	200g
Bulion drobiowy	250ml
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	100g
Ziemniaki	300g
Noga (udo) kurczaka	250g
Olej rzepakowy	10ml
Kompot z jabłek	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Kasza kukurydziana z miodem

Mleko 2%	200ml
Kasza kukurydziana	30g
Miód	25g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, pomidor bez skórki, herbata

Polędwica sopocka	60g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	200g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	769,2	36,9	27,9	100,7	3,5	1,6
Obiad	891,8	51,7	33,6	115,8	30,6	0,9
Podwieczorek	253,4	9,0	3,2	49,7	5,9	0,2
Kolacja	405,9	17,6	16,3	52,7	1,2	1,8
Razem	**2320,3**	**115,2**	**81,0**	**319,0**	**41,2**	**4,6**

Numer 14.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, ketchup, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	250ml
Ryż	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło ekstra	15g
Bułki pszenne	90g
Sos keczup	5ml
Pomidor	200g

Obiad: Zupa cytrynowa z ryżem, cielęcina duszona, ryż, buraczki tarte, gotowane, kompot jabłkowy

Cytryna	5ml
Śmietana 12%	20ml
Ryż biały	30g
Bulion drobiowy	250ml
Cielęcina	250g
Olej rzepakowy	10ml
Burak	200g
Ryż	100g
Kompot	
Cukier	5g
Jabłko	100g

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe

Ciasto drożdżowe	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, powidła, pomidor bez skórki, maślanka, herbata

Maślanka	250ml
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	741,4	21,4	35,0	93,4	3,1	2,5
Obiad	878,6	56,7	19,5	125,9	19,2	1,0
Podwieczorek	261,0	6,7	7,4	42,9	7,1	0,3
Kolacja	503,4	21,0	15,7	75,0	10,1	1,8
Razem	**2384,5**	**105,8**	**77,6**	**337,3**	**39,5**	**5,6**

Numer 15.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem i wanilią, bułki pszenne, masło, ser grani, powidła pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Wanilia	-
Ser grani	100g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Ogórek	100g
Pomidor	100g
Powidła śliwkowe	25g

Obiad: Zupa selerowa, gotowany filet z kurczaka, ryż, gotowana marchewka, woda.

Seler korzeniowy	100g
Ziemniaki	50g
Bulion drobiowy	250ml
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	250g
Olej rzepakowy	25g
Ryż biały	100g
Marchew	200g

Podwieczorek: Jogurt z owocami

Jogurt naturalny	150ml
Banan	150g
Mandarynki	100g

Kolacja: Bulki pszenne, masło, jajka na miękko, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata.

Szynka drobiowa	20g
Jaja	120g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	759,8	28,8	22,0	121,3	10,5	2,1
Obiad	837,0	58,5	26,7	102,8	5,4	0,9
Podwieczorek	247,1	7,7	3,3	50,2	22,7	0,2
Kolacja	461,8	22,5	22,0	48,5	1,3	1,6
Razem	**2305,7**	**117,4**	**74,0**	**322,8**	**39,9**	**4,8**

Numer 16.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, chleb graham, masło, ser biały z jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki ryżowe	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy półtłusty	10g
Szynka drobiowa	25g
Masło	15g
Chleb graham	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi z serem – polane jogurtem, woda

Bulion drobiowy	250ml
Makaron bezjajeczny nitki	50g
Pomidor	200g
Koncentrat	5g
Pierogi z serem	250g
Jogurt naturalny	100ml

Podwieczorek: Kasza manna na mleku z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym

Mleko 2%	250ml
Kaszka manna	30g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	25g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, filet z kurczaka –na ciepło, kefir, pomidor bez skórki, herbata

Kefir 2%	150ml
Filet z kurczaka	100g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	730,6	37,4	22,1	101,2	1,5	1,7
Obiad	859,4	34,5	34,2	107,7	19,5	0,3
Podwieczorek	249,2	7,9	3,4	47,1	9,0	0,3
Kolacja	464,4	30,3	15,2	56,0	1,0	1,1
Razem	**2303,6**	**110,1**	**74,8**	**312,0**	**31,1**	**3,4**

Numer 17.

Śniadanie: Owsianka, bułki pszenne, masło, ser biały jogurtem, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Jogurt naturalny	10ml
Ser twarogowy półtłusty	50g
Szynka z piersi kurczaka	25g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa szpinakowa, udka w sosie miodowym, kasza gryczana, puree z buraków, woda

Szpinak	50g
Ziemniaki	50g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Śmietanka 12%	10ml
Noga (udo) kurczaka	250g
Olej rzepakowy	20ml
Cytryna	2ml
Miód	6g
Kasza gryczana	100g
Burak	200g

Podwieczorek: Mus owocowy z pieczonych jabłek

Jabłko	400g
Miód pszczeli	12g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, polędwica sopocka, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, herbata

Polędwica sopocka	60g
Szynka drobiowa	25g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	704,3	34,4	21,8	98,8	2,2	1,6
Obiad	931,1	54,8	44,5	89,9	13,8	0,8
Podwieczorek	215,0	1,8	1,1	56,3	9,0	0,0
Kolacja	416,3	20,2	18,4	45,9	0,8	2,4
Razem	**2266,7**	**111,2**	**85,8**	**290,9**	**25,8**	**4,9**

Numer 18.

Śniadanie: Kasza manna, bułki pszenne, masło, parówki, ketchup łagodny,pomidor bez skórki,słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Kasza manna	50g
Parówka	60g
Ketchup łagodny	5g
Masło	15g
Bułki pszenne zwykłe	90g
Pomidor	200g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, pulpety mięsne z marchewką w sosie koperkowym, kiszona kapusta gotowana – drobno posiekana, ziemniaki, woda

Koncentrat pomidorowy	5g
Makaron bezjajeczny nitki	50g
Pomidor	200g
Bulion drobiowy	250ml
Filet z kurczaka, zmielony	200g
Jajko	20g
Marchew	25g
Olej	15g
Ziemniaki	300g
Kapusta kiszona	150g

Podwieczorek: Koktajl.

Mleko 2%	250ml
Banan	200g

Kolacja: Filet z dorsza na parze, warzywa (po grecku), chleb pszenny, masło, słaba herbata

Filet z dorsza	100g
Włoszczyzna w paskach	100g
Olej	10ml
Masło	15g
Chleb pszenny	90g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	788,7	24,8	34,6	98,2	1,6	2,2
Obiad	795,9	54,8	19,4	110,8	1,8	1,4
Podwieczorek	276,8	9,5	3,9	53,6	20,4	0,3
Kolacja	481,5	23,3	21,0	54,6	3,0	1,1
Razem	**2342,9**	**112,3**	**79,0**	**317,2**	**26,9**	**5,0**

Numer 19.

Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem, bułki pszenne, masło, serek grani, dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa.

Mleko 2%	250ml
Ryż	50g
Serek twarogowy ziarnisty	100g
Masło	15g
Pomidor	100g
Bułki pszenne	90g
Dżem wiśniowy niskosłodzony	25g

Obiad: Zupa z brokułowa z koperkiem, filet z miruny gotowany w bulionie z sosem koperkowym, puree ziemniaczane, buraki gotowane tarte, woda

Brokuły	100g
Ziemniaki	100g
Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50g
Bulion drobiowy	250ml
Koper ogrodowy	3g
Miruna, filet	200g
Olej rzepakowy	20ml
Śmietana 12%	20ml
Mąka pszenna	3g
Koper	1g
Buraki	200g
Ziemniaki	300g
Masło	3g
Mleko 2%	20ml

Podwieczorek: Sernik

Serek twarogowy homogenizowany półtłusty	150g
Truskawki świeże lub mrożone	50g
Miód pszczeli	12g
Żelatyna	2g

Kolacja: Makron z serem na słodko

Jogurt naturalny	20ml
Ser twarogowy półtłusty	100g
Masło	10g
Makaron bezjajeczny nitki	100g
Miód pszczeli	25g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
II Śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	768,3	43,0	26,5	103,4	4,6	0,7
Podwieczorek	272,4	19,0	15,0	16,2	1,2	0,2
Kolacja	601,8	26,9	14,0	93,0	1,1	0,1
Razem	**2323,7**	**115,4**	**76,7**	**313,5**	**15,9**	**3,0**

Numer 20.

Śniadanie: Owsianka, chleb graham, jajecznica, pomidor bez skórki, herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Płatki owsiane	50g
Jaja	120g
Olej rzepakowy	10ml
Masło	15g
Chleb pszenny graham	90g
Pomidor	100g

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony w warzywnym leczo z pomidorów i cukinii, kasza kuskus, kompot wiśniowy

Bulion drobiowy	250ml
Makaron bezjajeczny nitki	30g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	200g
Olej rzepakowy	20ml
Cukinia	50g
Pomidor	50g
Kasza kuskus	100g
Kompot	
Wiśnie	100g
Cukier	10g

Podwieczorek: Kisiel z owocami.

Kisiel	250g
Mandarynka	100g

Kolacja: Bułki pszenne, masło, szynka z piersi kurczaka, ser biały półtłusty z jogurtem, pomidor bez skórki, herbata

Jogurt naturalny	20g
Ser biały półtłusty	100g
Szynka z piersi kurczaka	40g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	801,4	31,3	39,6	87,0	1,8	1,5
Obiad	854,3	51,6	22,6	115,2	10,9	0,3
Podwieczorek	238,1	1,2	0,4	62,5	40,8	0,0
Kolacja	454,1	29,6	15,7	52,3	1,3	1,8
Razem	**2347,8**	**113,7**	**78,4**	**317,1**	**54,8**	**3,6**

Numer 21.

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem, bułki pszenne, masło, kiełbasa parówkowa, pomidor bez skórki, ketchup, słaba herbata lub kawa zbożowa

Mleko 2%	250ml
Makron bezjajeczny nitki	50g
Kiełbasa parówkowa	60g
Masło	15g
Bułki pszenne	90g
Pomidor	100g
Ketchup	5g

Obiad: Krem z pomidora z kawałami filetu kurczaka, potrawka z kurczaka, ziemniaki, kompot jabłkowy

Pomidor	200g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50g
Bulion drobiowy	250ml
Filet z kurczaka	250g
Mąka	5g
Olej	25ml
Woszczyzna	200g
Ziemniaki	300g
Kompot	
Jabłko	100g
Cukier	5g

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone

Jabłko	100g
Ciasto drożdżowe	100g

Kolacja: Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, ser grani light, pomidor bez skórki, słaba herbata

Serek twarogowy ziarnisty ight	50g
Polędwica sopocka	40g
Masło	15g
Chleb pszenny	90g
Pomidor	100g

	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Cukier [g]	Sól naturalnie występująca [g]
Śniadanie	761,8	24,2	33,4	93,9	1,6	2,2
Obiad	853,3	58,5	26,9	109,1	27,4	0,6
Podwieczorek	302,4	7,0	7,7	53,8	9,9	0,3
Kolacja	417,5	18,9	17,6	49,9	0,7	2,0
Razem	**2335,0**	**108,6**	**85,6**	**306,7**	**39,7**	**5,1**

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
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
14. Mięczaki

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa itp.) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.