

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 04.01.2024r - 24.01.2024r.

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z ZIELENINĄ 100g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110g KAKAO NA MLEKU B/CAKRU (MLE)	JABŁKO 200 g	ZUPA KOPERKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) POTRAWKA DROBIOWA 110 g (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 150 g (MLE) KOMPOT B/CAKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110g HERBATA B/CAKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2224,5 białko- 89,9g tłuszcz- 83,2g NKT-33,6g węglowodany- 308,4g w tym cukry- 45,6g błonnik- 31,6g sól- 5,0g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CAKRU 300 ml (MLE)	JOGURT 200 ml (MLE)	BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) SOS KOPERKOWY (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CAKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 120 g POMIDOR 110g HERBATA B/CAKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARÓG 60 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2304,5 białko- 109,9g tłuszcz- 80g NKT- 34g węglowodany- 315,1g w tym cukry- 60,1 g błonnik- 32,3g sól- 4,5 g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 200 g (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g PASTA BROKUŁOWA Z JAJKIEM 110g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g KAKAO NA MLEKU B/CAKRU 300 ml (MLE)	JABŁKO 200 g	JARZYNOWA 400 ml (GLU, SEL) PULPET MIELONY SOS WŁASNY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z BURACZKA I JABŁKA 150 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA 60 g (ALERGENY) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOWA 110 g HERBATA B/CAKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2695 białko- 115g tłuszcz- 127g NKT- 51,5g węglowodany- 304,7g w tym cukry- 49,6g błonnik- 32,3g sól- 5,0g

Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) POŁĘDWICA	KOKTAJL TRUSKAWKOWY 200 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET GOTOWANY 110 g SOS	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	SOPOCKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 gKAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)		KOPERKOWY (GLU, MLE) 100ML ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g MARCHEWKA Z JABŁKIEM 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60g, SAŁATKA SZWEDZKA 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g, HERBATA B/CIUKRU 300 ml	
--	--	--	---	---	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2328,1 białko-121,6g tłuszcz-71,4g NKT- 30,4g węglowodany-327,6g w tym cukry-54,2 g błonnik-31,6 g sól- 4,5g

Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM 100g OGÓREK KONSERWOWY 110g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)	SEREK HOMOGENIZOWANY 200 g (MLE)	ZUPA PIECZARKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 110g (GLU, JAJ) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA COLESŁAW (MLE) 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z KALAFIORA 150 g OGÓREK ŚWIEŻY 110g (RYB, GOR) HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30 g (GLY, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2367,8 białko- 111,7g tłuszcz-86,4g NKT- 32,3g węglowodany-314,7g w tym cukry-54,4 g błonnik-31,3 g sól-5,0 g

Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z SOCZEWICY (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JOGURT NATURALNY 200 g (MLE)	JABŁKO 200 g	ZUPA KRUPNIK 400 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g (GLU, JAJ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2479,8 białko- 126,4g tłuszcz- 86,7g NKT- 38,5g węglowodany-321,6g w tym cukry- 40,2g błonnik- 31,3g sól- 4,5g

Dzień 7	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (MLE) 110g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ŚWIEŻY 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY 200 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ml (MLE, SOJ, GLU) PIEROGI RUSKIE (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15g (MLE) JAJKO GOTOWANE 50g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 100g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA -5g	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2236,2 białko- 83g tłuszcz- 81,4g NKT- 34,3g węglowodany-321,6g w tym cukry-53 g błonnik- 31,1g sól- 5,0g

Dzień 8	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR (MLE) 200 g CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z CIECIERZYCY 110g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ŚWIEŻY 110g KAKAO 300ml (MLE)	POMARAŃCZ 200 g	ZUPA SZPINAKOWA 400 ml (MLE, SOJ, GLU) PULPET WIEPRZOWY 110 g (MLE, GLU) KASZA GRYCZNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA, MARCHWI 150g (SEL) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (MASŁO 15 g (MLE)) SZYNKA GOTOWANA 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) TWARÓG 100G (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2707,5 białko- 102,9g tłuszcz- 117,4g NKT-49,9g węglowodany-346,7g w tym cukry- 53,2g błonnik-38,6 g sól- 5,0g					
Dzień 9	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (MLE, SOJ, GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR Z CEBULKĄ 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE)	KEFIR 200 ml (MLE)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO GOTOWANE SAŁATKA JARZYNOWA 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB RAZOWY 30 POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (MLE, SOJ, GLU) g (GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal-2326,3 białko-102,2g tłuszcz-96,7g NKT-30,6g węglowodany- 291,6g w tym cukry-46 g błonnik- 31,9g sól-4,5 g					
Dzień 10	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g OGÓREK KISZONY 110 g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAKAO NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 200 g	ZUPA BROKUŁOWA 400g SPAGHETTI 250g MARCHEWKA GOTOWANA Z NATKĄ PIETRUSZKI 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU), TWARÓG 100 g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2319,1 białko-102,4g tłuszcz- 86,9g NKT-41,5g węglowodany- 302,5g w tym cukry- 45,9g błonnik-23,4g sól-5,0g					
Dzień 11	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g JAJKO GOTOWANE 60g	JABŁKO 200 g	ZUPA ROSÓŁ 400 ml (SOJ, GLU) UDKO PIECZONE 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g MARCHEWKA Z JABŁKIEM 150 g	CHLEB	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)		KOMPOT B/CIUKRU 300 ml		
--	---	--	---------------------------	--	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2313,6 białko-114,5g tłuszcz-80,6g NKT- 37,6g węglowodany-316,4g w tym cukry-52,1g błonnik-36,4 g sól- 4,5g

Dzień 12	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM 100g OGÓREK KONSERWOWY 110g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)	SEREK HOMOGENIZOWANY 200 g (MLE)	ZUPA PIECZARKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 110g (GLU, JAJ) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA COLESŁAW (MLE) 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z KALAFIORA 150 g OGÓREK ŚWIEŻY 110g (RYB, GOR) HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30 g (GLY, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2751,9 białko- 120g tłuszcz-126,5g NKT- 48,2g węglowodany-302,9g w tym cukry-60,6 g błonnik-20,9 g sól-5,0 g

Dzień 13	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z SOCZEWICY (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JOGURT NATURALNY 200 g (MLE)	JABŁKO 200 g	ZUPA KRUPNIK 400 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g (GLU, JAJ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2580,1 białko- 113,8g tłuszcz- 97,1g NKT- 42,9g węglowodany-343,8g w tym cukry- 57,g błonnik- 34,1g sól- 4,5g

Dzień 14	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 100g (MLE) SAŁATA MASŁO 5g OGÓREK ZIELONY 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150g	KOKTAJL TRUSKAWKOWY 200 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ml (GLU, MLE, SEL) PIEROGI UKRAIŃSKIE 200g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15g (MLE) JAJKO GOTOWANE 50g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 100g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA -5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2475,3 białko-101,6g tłuszcz- 110,2g NKT-39,5g węglowodany-297,1g w tym cukry-52,3 g błonnik- 28,9g sól- 5,0g

Dzień 15	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
----------	-----------	--------------	-------	---------	------------

	JOGURT NATURALNY 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z ZIELENINĄ 100g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU (MLE)	JABŁKO 200 g	ZUPA KOPERKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) POTRAWKA DROBIOWA 110 g (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 150 g (MLE) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
--	--	--------------	---	---	---

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2634 białko- 116g tłuszcz- 113,8g NKT-50,1g węglowodany- 322g w tym cukry- 45,2g błonnik- 37,7g sól- 5,0g

Dzień 16	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)	JOGURT 200 ml (MLE)	BARZCZ UKRAIŃSKI 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) SOS KOPERKOWY (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 120 g POMIDOR 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARÓG 60 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal-2122 białko- 103,1g tłuszcz-72,8g NKT- 28,5g węglowodany- 290,5g w tym cukry-43,3 g błonnik- 29,3g sól-4,5 g

Dzień 17	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 200 g (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g PASTA BROKUŁOWA Z JAJKIEM 110g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)	JABŁKO 200 g	JARZYNOWA 400 ml (GLU, SEL) PULPET MIELONY SOS WŁASNY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z BURACZKA I JABŁKA 150 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA 60 g (ALERGENY) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOWA 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2698 białko-131,4g tłuszcz- 96,4g NKT- 39,8g węglowodany- 358,4g w tym cukry- 65,4g błonnik-35,5g sól-5,0g

Dzień 18	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60 g	KOKTAJL TRUSKAWKOWY 200 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET GOTOWANY 110 g SOS KOPERKOWY (GLU, MLE) 100ML	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE)	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	(GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g MARCHEWKA Z JABŁKIEM 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	SZYNKA GOTOWANA 60g, SAŁATKA SZWEDZKA 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g, HERBATA B/CIUKRU 300 ml	
--	---	--	--	--	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2203 białko-110g tłuszcz-82,3g NKT- 35g węglowodany-279,1g w tym cukry-50,9 g błonnik-25,5 g sól- 4,5g

Dzień 19	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM 100g OGÓREK KONSERWOWY 110g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)	SEREK HOMOGENIZOWANY 200 g (MLE)	ZUPA PIECZARKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 110g (GLU, JAJ) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA COLESŁAW (MLE) 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z KALAFIORA 150 g OGÓREK ŚWIEŻY 110g (RYB, GOR) HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30 g (GLY, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2443,2 białko- 103,7g tłuszcz-103g NKT- 41,3g węglowodany-309,2g w tym cukry-45,7 g błonnik-35,5 g sól-5,0 g

Dzień 20	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z SOCZEWICY (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JOGURT NATURALNY 200 g (MLE)	JABŁKO 200 g	ZUPA KRUPNIK 400 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g (GLU, JAJ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2749,8 białko- 118,3g tłuszcz- 113,1g NKT- 42,g węglowodany-344,4g w tym cukry- 56,3g błonnik- 31,9g sól- 4,5g

Dzień 21	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 100g (MLE) SAŁATA MASŁO 5g OGÓREK ZIELONY 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150g	KOKTAJL TRUSKAWKOWY 200 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ml (GLU, MLE, SEL) PIEROGI UKRAIŃSKIE 200g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15g (MLE) JAJKO GOTOWANE 50g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 100g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA -5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2165, białko- 102,7g tłuszcz- 58,9g NKT- 31,6g węglowodany-334,6g w tym cukry-72,5 g błonnik- 32,8g sól- 5,0g

Alergeny:

GLU- zboża zawierające gluten
SKR- skorupiaki i pochodne
JAJ- jaja i pochodne
RYB- ryby i pochodne
OZI- orzeszki ziemne i pochodne
SOJ- soja i pochodne
MLE- mleko i pochodne
ORZ- orzechy
SEL- seler i pochodne
GOR- gorczyca i pochodne
SEZ- nasiona sezamu i pochodne
SO2- dwutlenek siarki, siarczany
ŁUB- łubin i pochodne
MCZ- mięczaki i pochodne