

Dieta łatwostrawna 04.01.2024r- 24.01.2024r..

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 150 g (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 110g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA KOPERKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) POTRAWKA DROBIOWA Z ZIEŁONYM GROSZKIEM 110 g (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) MARCHEWKA GOTOWANA 100 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 60g g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 50 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, MLE, SOJ)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
 kcal- 2191,4 białko- 86 g tłuszcz- 90,1g NKT- 35,4g węglowodany- 302,9g w tym cukry- 46,5g błonnik-45,2 g sól-4,5g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120 g		BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ml (GLU, SEL) RYBA PIECZONA 110 g (GLU, JAJ, RYB) SOS KOPERKOWY 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWII I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 120g KETCHUP 10ml SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 100g (SEL) HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARÓG 60 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
 kcal- 2333,1 białko- 105,7 g tłuszcz- 81g NKT- 34,9g węglowodany-338,7g w tym cukry-60,1 g błonnik- 46,5g sól- 5,0g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA BROKUŁOWA Z JAJKIEM 110 g		JARZYNOWA 400 ml (GLU, SEL) PULPET MIELONY SOS PIETRUSZKOWY 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 POMIDOR 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO 60 g

	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CYTRYNA-5g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2475,8 białko- 98g tłuszcz- 110,2 g NKT- 41,1g węglowodany-317,6 g w tym cukry-52,1 g błonnik-45,7 g 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 SOPOCKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET GOTOWANY 110 g SOS KOPERKOWY (GLU, MLE)100ML ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWII I JABŁKIEM 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal-2185,1 białko-114,4 g tłuszcz-78,7 g NKT- 30,4 g węglowodany-295,3g w tym cukry- 43,3g błonnik- 43,5g sól-5,0g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI 100 g (RYB, JAJ, SOJ, GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA JARZYNOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 110g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g (GLU) BUKIET GOTOWANYCH WARZYW 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z KALAFIORA 150 g POMIDOR 110g (RYB, GOR) HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLY, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2083,3 białko- 96,3 g tłuszcz- 72,6g NKT- 30,3g węglowodany-307,5g w tym cukry- 42,2 g błonnik- 48,4g sól-5,0g					
Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 150g 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) POMARAŃCZA 150g		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 POMIDOR 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- 2227 białko-113,3 g tłuszcz- 73,9g NKT- 30,4g węglowodany-313,1 g w tym cukry- 39,6g błonnik- 44,1g sól-5,5g					
Dzień 7	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja

	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (GLU, MLE, SEL) PIEROGI RUSKIE Z OKRASĄ 300 g (GLU, MLE, JAJ) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2223,6 białko- 78,4 g tłuszcz- 85,8 g NKT- 36,6g węglowodany- 328,1g w tym cukry- 45,9g błonnik-45,2 g sól- 4,5g					

Dzień 8	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) MANDARYNKA 120g		SZPINAKOWA Z RYŻEM 400 ml (GLU, SEL) PULPET WIEPRZOWY 110 g SOS POMIDROWY 100 ml KASZA GRYCZANA 180 g SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 150 g (SEL) KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARÓG 60 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2490,3 białko- 93,7g tłuszcz-109,4g NKT-50,2 g węglowodany- 328,1g w tym cukry- 48,8g błonnik- 46,9g sól-5,0g

Dzień 9	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (MLE, GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150g		BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA W ZIOŁACH 110 (RYB) g SOS KOPERKOWY (GLU, MLE) 100ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g MARCHEWKA GOTOWANA 150 g (GLU) KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 60 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA JARZYNOWA 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2338,8 białko- 99,9g tłuszcz- 93,6g NKT- 33,4 g węglowodany-318,7g w tym cukry- 48,7 g błonnik-46,5 g sól-5,0g

Dzień 10	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (SOJ, GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g		ZUPA BROKUŁOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 180g (GLU) SO BOLOGNESE 100 g KALAFIOR	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA 110 g POŁĘDWICA SOPOCKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) HERBATA	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARÓG 60g (MLE)

	POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120 g		GOTOWANY 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	
--	---	--	--	--	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal-2351,4 białko- 101g tłuszcz-92,7g NKT-43,9 g węglowodany-319g w tym cukry- 49,1g błonnik- 42,2g sól-5,0g

Dzień 11	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT 200 g (MLE) JAJKO 60 g (JAJ) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (GLU,SEL) UDKO PIECZONE 110 g SOS KOPERKOWY 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIME 180 g FASOLKA SZPARAGOWA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI 110 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU , MLE, SOJ)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal-2187,4 białko- 107,3 g tłuszcz-80,1 g NKT- 37,1g węglowodany- 308g w tym cukry- 43,8g błonnik- 50,2g sól-5,5g

--	--	--	--	--	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- białko- g tłuszcz- g NKT- g węglowodany- g w tym cukry- g błonnik- g sól- 4,5g

Dzień 12	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA 110 g (JAJ, SOJ, GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) POMARAŃCZA 150g		JARZYNOWA 400 ml (GLU, SEL) MAKARON Z SEREM 200 g (GLU,MLE) I MUSEM JABŁKOWYM 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 120g KETCHUP 10ml POMIDOR 100g (SEL) HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2545,9 białko- 108,6g tłuszcz-117,2g NKT-45,4g węglowodany- 302,7g w tym cukry-54g błonnik- 39,3 g sól-4,5g

Dzień 13	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
----------	-----------	--	-------	---------	------------

	KEFIR 200g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150g		ZUPA KOPERKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) ŁOPATKA GOTOWANA 110 g (GLU, MLE) SOS WŁASNY ZIEMNIAKI 180 g BURACZKI DUSZONE (GLU, MLE) 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z RYBY GOTOWANEJ Z NATKĄ PIETRUSZKI (RYB, MLE, GLU)SAŁATA MASŁOWA 5 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- 2491 białko-106,9g tłuszcz-104g NKT- 43g węglowodany-325g w tym cukry 54,9g błonnik- 45,3g sól- 5,0g

Dzień 14	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) PASTA Z SOCZEWICY 110g MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE)) BANAN 120 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDOREM 400 ml (MLE, SEL, GLU) POTRAWKA DROBIOWA 110g (GLI,MLE) RYŻ 180g BROKUŁ GOTOWANY 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA WIEPRZOWA (MLE, SOJ, GLU) SAŁATKA WARZYWNA 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO 60 g

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2774,6 białko-104,7g tłuszcz-113,9g NKT- 41,2g węglowodany- 373,9g w tym cukry-48,3g błonnik-43,2g sól-5,0 g

Dzień 15	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA WIEPRZOWA 60g PASTA Z KALAFIORA Z JAJKIEM 110g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAKAO 300ml (MLE)		ZUPA KRUPNIK 400 ml (GLU, MLE, SEL)KOPYTKA Z MASŁEM (MLE, GLU) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150 g (MLE) 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 POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30g (MLE, SOJ, GLU)

	POMARAŃCZA 150g				
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia Kcal- 2336,4 białko-97,3g tłuszcz-102,2g NKT-41,5g węglowodany-294,1g w tym cukry-44,2g błonnik-43,5g g sól-5,0g					
Dzień 16	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) POMARAŃCZA 150g		ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA 100 g (RYB, GLU, JAJ) SOS PIETRUSZKOWY (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g BUKIET WARZYW 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 110g POMIDOR 110g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (MLE, SOJ, GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia Kcal-2110,3 białko-108,5g tłuszcz-78,5g NKT-31,5g węglowodany-286,3g w tym cukry-37,6g błonnik-45,7 g sól- 4,5g					
Dzień 17	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (MLE, GLU) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) DŻEM 20g PASTA Z MARCHWI I JABŁKA 110g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAKAO NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) MANDARYNKA 120g		SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 400g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 110g (GLU, MLE) SOS WŁASNY ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180g SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA 150g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60g SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU), SER ŻÓŁTY 30 g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia Kcal- 2637,2 białko-107,4g tłuszcz-94,8g NKT- 38,5g węglowodany-384,1g w tym cukry-70,8g błonnik- 48,3g sól-5,0g					
Dzień 18	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE) BANAN 120g		ZACIERKOWA 400 ml (GLU, SEL) UDKO GOTOWANE 110 g SOS KOPERKOWY (GLU, SEL) 100 ml RYŻ BRAZOWY 180 g SURÓWKA PEKIŃSKA 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 60g POMIDOR 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g, HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 60 g (MLE, SOJ, GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia Kcal- 2144,9 białko-104,3g tłuszcz-90,2g NKT-34,3g węglowodany-267,2g w tym cukry- 47,7g błonnik-38,9 g sól-5,0g					

Dzień 19	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 100g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 110G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ml (MLE, SEL, GLU) SCHAB GOTOWANY 110 G W SOSIE 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI 180g SURÓWKA Z SELERY I MARCHEWKI 150g (SEL) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g (GLU) POMIDOR 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal-2388,1 białko-94,3g tłuszcz-92,1g NKT-37,1g węglowodany- 341,3g w tym cukry- 46,6g błonnik-47,7g sól-4,5g					
Dzień 20	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY V 150 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA JAJECZNA 100g POMIDOR 110g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) BANAN 120g		ZUPA WARZYWNA 400 ml (MLE, SEL, GLU) 110 g PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (GLU, JAJ) 110 g SOS WŁASNY 100 ml ZIEMNIAKI 180 g SURÓWKA Z MARCHWII I NATKĄ PIETRUSZKI 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWARÓG W KAWAŁKU 60 g DŻEM 25g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30g (MLE, SOJ, GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2586,8 białko-110,8 g tłuszcz-108,8g NKT-41,3g węglowodany-335g w tym cukry-56,5g błonnik-45,7g sól-5,0g					
Dzień 21	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIMENNE NA MLEKU 250 ml		GRYSIKOWA NA ROSOLE 400 ml (MLE, SEL, GLU) NALEŚNIKI Z	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA

	(MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) FILET PRASOWANY 60 g MASŁO 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA 110g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		SEREM 2 szt , MUS OWOCOWO JOGURTOWY 200 ml (MLE, GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	15 g (MLE) 15 g (MLE) PASTA Z TUŃCZYKA I NATKĄ PIETRUSZKI 100g (RYB, JAJ, SOJ) POMIDOR 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal-2133,2 białko-102,6g tłuszcz- 63,5g NKT-34,4g węglowodany-328,6g w tym cukry-70,6g błonnik-43,8g sól-4,5g					

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