

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	makaron na mleku 300ml (<u>makaron pszenny - gluten, mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany 60g (<u>mleko</u>) dżem owocowy 30g jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany 60g (<u>mleko</u>) dżem owocowy 30g jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (<u>mleko</u>) ser zółty 40g (<u>mleko</u>) indyk maślany 20g rzodkiewka 50g, jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , schab pieczony, sałata)
Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszzone, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) gulasz wieprzowy 250g (szynka wieprzowa, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza jęczmienna - gluten, natka pietruszki) surówka colesław 120g (kapusta biała, oliwa z oliwek, cytryna, cebula, marchew, <u>majonez - jaja</u> , cukier)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, brokuł, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <u>pszenna - gluten</u>) gulasz wieprzowy lekki 250g (szynka wieprzowa, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , natka pietruszki) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszzone, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) gulasz wieprzowy 250g (szynka wieprzowa, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza jęczmienna - gluten, natka pietruszki) surówka colesław bez cukru 120g (kapusta biała, oliwa z oliwek, cytryna, cebula, marchew, <u>majonez - jaja</u> , erytrytol)
Podwieczorek	sok w kartoniku 1szt	sok w kartoniku 1szt	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2501	2447	2399
Białka [g]	86	74	89
Tłuszcze [g]	69	63	67
Węglowodany przyswajalne [g]	384	396	360
Błonnik [g]	38	18	43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	10	17
Sól [g]	12	9	11