

## Poniedziałek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u> )  pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) ser żółty 30g ( <u>mleko</u> ) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g kiełki z rukolą 10g  Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u> )  pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  szynka z piersi kurczaka 50g sałata lodowa 20g kiełki z rukolą 10g kakao na mleku 200ml ( <u>mleko, kakao</u> )	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u> )  pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) ser żółty 30g ( <u>mleko</u> ) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g kiełki z rukolą 10g  zielona herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <u>mleko</u> )
<b>Obiad</b>	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, <u>seler, pietruszka</u> , kiełbasa zwyczajna, mąka <u>pszenna - gluten</u> , przyprawy) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <u>jaia</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) surówka z czerwonej kapusty 120g (kapusta czerwona, oliwa z oliwek, cytryna, cukier)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, <u>seler, pietruszka, mleko, mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <u>jaia</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten)  brokuł z marchewką 120g (brokuł, marchew)	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, <u>seler, pietruszka</u> , kiełbasa zwyczajna, mąka <u>pszenna - gluten</u> , przyprawy) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <u>jaia</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) surówka z czerwonej kapusty bez cukru 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, cytryna, erytrytol)
<b>Podwieczorek</b>	jabłko 1szt	jabłko parzone 1szt	jabłko 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pieczony indyk 50g rzodkiewki 50g sałata 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pieczony indyk 50g dżem owocowy 1szt - 25g sałata 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pieczony indyk 50g rzodkiewki 50g sałata 10g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2518	2465	2441
<b>Białka [g]</b>	90	75	95
<b>Tłuszcze [g]</b>	70	65	69
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	382	395	360
<b>Błonnik [g]</b>	39	17	42
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	21	17	20
<b>Sól [g]</b>	12	7	11

Wtorek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )  pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  twarożek z czarnuszką i słonecznikiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , czarnuszka, nasiona słonecznika) pomidor 50g  Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )  pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  twarożek z czarnuszką i słonecznikiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , czarnuszka, nasiona słonecznika) pomidor 50g  Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )  pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  twarożek z czarnuszką i słonecznikiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , czarnuszka, nasiona słonecznika) pomidor 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			kanapka z szynką 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , polędwica sopocka)
<b>Obiad</b>	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  potrawka z kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  potrawka z kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  potrawka z kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 60g ogórek kiszony 50g dżem owocowy 20g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 60g sałata dżem owocowy 20g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 60g jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) ogórek kiszony 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2513	2481	2457
<b>Białka [g]</b>	85	72	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	77	69	73
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	370	393	359
<b>Błonnik [g]</b>	33	21	38
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	18	14	17
<b>Sól [g]</b>	10	6	11

Środa

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten</b> , <b>seler</b> , <b>jaja</b> ) sałata ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten</b> , <b>seler</b> , <b>jaja</b> ) sałata ketchup 30g mix sałat 10g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten</b> , <b>seler</b> , <b>jaja</b> ) sałata ogórek kiszony 50g mix sałat 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna</b> - <b>gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <b>seler</b> , <b>mąka pszenna - gluten</b> ) makaron 200g ( <b>gluten</b> , <b>jaja</b> )	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna</b> - <b>gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <b>seler</b> , <b>mąka pszenna - gluten</b> ) makaron 200g ( <b>gluten</b> , <b>jaja</b> )	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna</b> - <b>gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <b>seler</b> , <b>mąka pszenna - gluten</b> ) makaron 200g ( <b>gluten</b> , <b>jaja</b> )
<b>Podwieczorek</b>	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser topiony 50g ( <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) połędwica wieprzowa 30g sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica wieprzowa 60g sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser topiony 50g ( <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) połędwica wieprzowa 30g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2494	2431	2482
<b>Białka [g]</b>	79	70	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	78	71	82
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	369	378	345
<b>Błonnik [g]</b>	33	18	36
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	23	16	21
<b>Sól [g]</b>	14	10	12

Czwartek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	makaron na mleku 300ml (makaron <b>pszenny - gluten, mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) szynka z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 30g ( <b>mleko</b> ) szynka z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) szynka z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			kanapka ze schabem 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , schab pieczony, sałata)
<b>Obiad</b>	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka <b>pszenna - gluten, mleko</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pietruszkowym 100/100g (schab wieprzowy, pietruszka, naktka pietruszki, mąka <b>pszenna - gluten, mleko</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka <b>pszenna - gluten, mleko</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) chrzan 20g ( <b>mleko</b> ) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) chrzan 20g ( <b>mleko</b> ) sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2560	2507	2465
<b>Białka [g]</b>	88	80	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	67	73
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	390	396	361
<b>Błonnik [g]</b>	33	18	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	17	12	17
<b>Sól [g]</b>	11	9	11

## Piątek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> )</p> <p>pieczywo mieszane 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek z koperkiem 80g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, koperek)</p> <p>schab pieczony 20g ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> )</p> <p>pieczywo jasne 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek z koperkiem 80g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, koperek)</p> <p>schab pieczony 20g sałata z pomidorem 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek z koperkiem 80g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, koperek)</p> <p>schab pieczony 20g ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, <b>seler</b>, pietruszka, <b>mleko</b>, mąka <b>pszenna - gluten</b>, przyprawy) makaron gotowany 200g (<b>gluten</b>, <b>jaja</b>) ser biały z cynamonem 150g (<b>ser biały półtłusty - mleko</b>, cukier, cynmon) sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, <b>jogurt naturalny - mleko</b>, cukier)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, <b>seler</b>, pietruszka, <b>mleko</b>, mąka <b>pszenna - gluten</b>, przyprawy) makaron gotowany 200g (<b>gluten</b>, <b>jaja</b>) ser biały z cynamonem 150g (<b>ser biały półtłusty - mleko</b>, cukier, cynmon) sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, <b>jogurt naturalny - mleko</b>, cukier)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, <b>seler</b>, pietruszka, <b>mleko</b>, mąka <b>pszenna - gluten</b>, przyprawy) makaron gotowany 200g (<b>gluten</b>, <b>jaja</b>) ser biały z cynamonem bez cukru 150g (<b>ser biały półtłusty - mleko</b>, cynmon) sos owocowy bez cukru 100g (mieszanka owocowa, <b>jogurt naturalny - mleko</b>)</p>
Podwieczorek	ciastka kruche 50g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	ciastka kruche 50g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	<p>pieczywo mieszane 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) szynka wieprzowa 70g pomidor 50g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) szynka wieprzowa 70g pomidor 50g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) szynka wieprzowa 70g pomidor 50g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
Energia [kcal]	2452	2414	2029
Białka [g]	80	71	82
Tłuszcze [g]	72	70	73
Węglowodany przyswajalne [g]	371	375	261
Błonnik [g]	28	18	31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	12	11	11
Sól [g]	10	7	10

Sobota

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pierś z kurczaka 50g połędwica sopocka 30g sałata lodowa Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
<b>Obiad</b>	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza <b>manna - gluten</b> , natka pietruszki) udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza <b>manna - gluten</b> , natka pietruszki) udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 200/100g (udko z kurczaka, natka pietruszki, pietruszka, mąka <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza <b>manna - gluten</b> , natka pietruszki) udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z czerwonej kapusty bez cukru 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, cytryna, erytrytol)
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica z indyka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica z indyka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica z indyka 70g ( <b>soja</b> ) pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2515	2463	2499
<b>Białka [g]</b>	88	75	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	71	67	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	381	390	375
<b>Błonnik [g]</b>	39	23	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	15	12	14
<b>Sól [g]</b>	12	6	12

## Niedziela

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )  liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )  liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )  liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) śledź pod pierzynką (filet ze <b>śledzia - ryba</b> , marchew, <b>seler</b> , ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, natka pietruszki, <b>śmietana - mleko</b> , majonez - <b>jaja</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  ryż gotowany 200g (ryż biały, sól) mus jabłkowy 250g (jabłka, cukier, cytryna, cynamon)  sos waniliowy 100g ( <b>jogurt naturalny - mleko</b> , cukier wanilinowy, cynamon)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  śledź pod pierzynką (filet ze <b>śledzia - ryba</b> , marchew, <b>seler</b> , ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, natka pietruszki, <b>śmietana - mleko</b> , majonez - <b>jaja</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)
<b>Podwieczorek</b>	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ryba z warzywami po grecku 100/200g (filet z <b>ryby</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, przecier pomidorowy, <b>jaja, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ryba z warzywami po grecku 100/200g (filet z <b>ryby</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, przecier pomidorowy, <b>jaja, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ryba z warzywami po grecku 100/200g (filet z <b>ryby</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, przecier pomidorowy, <b>jaja, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2532	2422	2465
<b>Białka [g]</b>	90	65	95
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	66	69
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	381	392	366
<b>Błonnik [g]</b>	35	15	36
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	18	12	18
<b>Sól [g]</b>	12	7	12