	30.09.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Gotowane otręby na mleku 300 ml **1, 7** Twarożek z jogurtem naturalnym 80 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Ser żółty 15 g **7** Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g **7** Chleb baltonowski 90 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Gotowane otręby na mleku 300 ml **1, 7** Twarożek z jogurtem naturalnym 80 g **7** Dżem niskosłodzony 20 g **12** Wędlina drobiowa 15 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g **7** Chleb pszenny 90 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek z jogurtem naturalnym 80 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g **7** Chleb wieloziarnisty 90 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko 150 g
OBIAD	Barszcz biały zabielany 300 ml **1, 7** Gotowana kasza gryczana 50 g Stek smażony wieprzowy z cebulą 100 g **1, 3, 7** Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabielany 300 ml **1, 7** Gotowana kasza gryczana 50 g Stek pieczony w piecu w sosie pieczeniowym 100 g **1, 3, 7** Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabielany 300 ml **1, 7** Gotowana kasza gryczana 50 g Stek pieczony w piecu w sosie pieczeniowym 100 g **1, 3, 7** Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Śliwka 60 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 40 g Pasta mięsna 15 g Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Masło 10 g **7** Sałatka rybna z tuńczykiem, brokułem i jajkiem **3, 4, 7** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta mięsna 15 g Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Masło 10 g **7** Chleb pszenny 90 g **1** Legumina ryżowa **7** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta mięsna 15 g Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Masło 10 g **7** Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Legumina ryżowa **7** Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „Dobra kaloria” **12**	Koktajl owocowy 150 ml **7**	Koktajl owocowy 150 ml **7**
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1936 kcal; Białko ogółem: 100,7 g; Tłuszcz: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 236,9 g; W tym cukry: 34,1 g; Błonnik pok.: 25,9 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 1948 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 59,4g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 276,9 g; W tym cukry: 70,7 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 4 g;	Wartość energetyczna: 1902 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 267,7g; W tym cukry: 74,6 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 4 g;

	01.10.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 270 ml **1, 7** Serek kremowy do smarowania 25 g **7** Wędlina mieszana 30 g Parówki drobiowe gotowane 50 g Sałata 10 g Dżem niskosłodzony 20 g **12** Sałatka szwedzka z ciecierzycą 70 g **10** Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 270 ml **1, 7** Serek kremowy do smarowania 25 g **7** Wędlina mieszana 30 g Parówki drobiowe gotowane 50 g Sałata 10 g Dżem niskosłodzony 20 g **12** Pomidor koktajlowy 100 g Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek kremowy do smarowania 25 g **7** Wędlina mieszana 30 g Parówki drobiowe gotowane 50 g Sałata 10 g Dżem niskosłodzony 20 g **12** Pomidor koktajlowy 100 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka pomidorowa 150 g Pieczywo chrupkie 14 **1**
OBIAD	Krupnik warzywny 300 ml **1** Ziemniaki 140 g Sztuka mięsa pieczona w sosie pietruszkowym 90 g **1, 3, 7** Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik warzywny 300 ml **1** Ziemniaki 140 g Sztuka mięsa pieczona w sosie pietruszkowym 90 g **1, 3, 7** Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik warzywny 300 ml **1** Ziemniaki 140 g Sztuka mięsa pieczona w sosie pietruszkowym 90 g **1, 3, 7** Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka drobiowa 30 g Serek fromage 25 g **7** Pasztet drobiowy 15 g **1** Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Kluseczki babuni 150 g **1, 3, 7** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka drobiowa 30 g Serek fromage 25 g **7** Pasta warzywna 50 g **1** Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Kisiel z owocami 150 ml Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka drobiowa 30 g Serek fromage 25 g **7** Pasta warzywna 50 g **1** Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Kisiel z owocami 150 ml Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 140 g **7**	Jogurt naturalny 140 g **7**	Jogurt naturalny 140 g **7**
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2215 kcal; Białko ogółem: 81,5 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nasy.: 38,8 g; Węglowodany ogółem: 279 g; W tym cukry: 55,2 g; Błonnik pok.: 27,6 g; Sól: 10,4 g;	Wartość energetyczna: 1902 kcal; Białko ogółem: 71,1 g; Tłuszcz: 85,5 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; Węglowodany ogółem: 224,7 g; W tym cukry: 56,5 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1999 kcal; Białko ogółem: 62,2 g; Tłuszcz: 94,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; Węglowodany ogółem: 241,8 g; W tym cukry: 69 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 8,6 g;

	02.10.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 280 ml **1, 7** Twarożek 60 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Ser żółty 15 g **7** Dżem niskosłodzony 10 g **12** Sałata 5 g Pomidory koktajlowe 50 g Masło 10 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 280 ml **1, 7** Twarożek 60 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Hummus wielowarzywny 30 g Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g **12** Pomidory koktajlowe 50 g Masło 10 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek 60 g **7** Wędlina drobiowa 15 Wędlina wieprzowa 15 g Hummus wielowarzywny 30 g Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g **12** Pomidory koktajlowe 50 g Masło 10 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kanapka z mozzarellą, pomidorem i kiełkami 130 g **1, 7**
OBIAD	Kapuśniak ze świeżej kapusty 300 ml Ryż brązowy 50 g Udko drobiowe pieczone w piecu 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem 115 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak ze świeżej kapusty 300 ml Ryż brązowy 50 g Udko drobiowe pieczone w piecu 140 g Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak ze świeżej kapusty 300 ml Ryż brązowy 50 g Udko drobiowe pieczone w piecu 140 g Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Ogórek kiszony 60 g **12** Sałata 5 g Pasta rybna **4, 7** Wędlina wieprzowa 30 g Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Kalafior gotowany 100 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Pomidor parzony 50 g Sałata 5 g Pasta rybna **4, 7** Wędlina wieprzowa 30 g Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Budyń truskawkowy 200 ml **7** Herbata napar bez cukru 250 ml	Pomidor parzony 50 g Sałata 5 g Pasta rybna **4, 7** Wędlina wieprzowa 30 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Budyń truskawkowy 200 ml **7** Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1784 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 239,7 g; W tym cukry: 66,1 g; Błonnik pok.: 30,9 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 1886 kcal; Białko ogółem: 93,8 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 249,7 g; W tym cukry: 72,2 g; Błonnik pok.: 31,6 g; Sól: 5,3 g;	Wartość energetyczna: 1982 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 275,8 g; W tym cukry: 77,9 g; Błonnik pok.: 37,2 g; Sól: 5,7 g;

	03.10.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 280 ml **1, 7** Serek biały 60 g **7** Wędlina chuda 30 g Jajko gotowane 56 g **3** Sałata lodowa 5 g Mus jabłkowy 20 g **12** Pomidor 50 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Musli na mleku 280 ml **1, 7** Serek biały 60 g **7** Wędlina chuda 30 g Jajko gotowane 56 g **3** Sałata lodowa 5 g Pomidor 50 g Mus jabłkowy 20 g **12** Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek biały 60 g **7** Wędlina chuda 30 g Jajko gotowane 56 g **3** Sałata lodowa 5 g Pomidor 50 g Mus jabłkowy 20 g **12** Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Hummus 15 g Ogórek kiszony 60 g **12** Słonecznik 5 g
OBIAD	Zupa pomidorowa zabielana z makaronem 330 ml **1, 7** Ziemniaki 140 g Klops gotowany w sosie śmietanowym 120 g **1, 3, 7** Surówka z ogórka kiszonego z cebulką i jabłkiem 100 g **12** Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa zabielana z makaronem 330 ml **1, 7** Ziemniaki 140 g Klops gotowany w sosie śmietanowym 120 g **1, 3, 7** Bukiet gotowanych warzyw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa zabielana z makaronem 330 ml **1, 7** Ziemniaki 140 g Klops gotowany w sosie śmietanowym 120 g **1, 3, 7** Bukiet gotowanych warzyw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami 300 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g **7** Wędlina wieprzowa 30 g Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Sałatka z selera konserwowego, jajka, groszku, kukurydzy, szynki, selera naciowego i z ananasem 150 g **3, 9** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g **7** Wędlina wieprzowa 30 g Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Kluski lane na mleku 300 ml **1, 3, 7** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g **7** Wędlina wieprzowa 30 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Kluski lane na mleku 300 ml **1, 3, 7** Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1794 kcal; Białko ogółem: 86,2 g; Tłuszcz: 81,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 186,3 g; W tym cukry: 39,8 g; Błonnik pok.: 18,5 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 2025 kcal; Białko ogółem: 100,4 g; Tłuszcz: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; Węglowodany ogółem: 230,8 g; W tym cukry: 52,5 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 4,7 g;	Wartość energetyczna: 2034 kcal; Białko ogółem: 89,3 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 238,4 g; W tym cukry: 46,7 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 5,8 g;

	04.10.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby gotowane na mleku 270 ml **1, 7** Twarożek chudy na jogurcie naturalnym 50 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Ser żółty 15 g **7** Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g **12** Pomidor 50 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Otręby gotowane na mleku 270 ml **1, 7** Twarożek chudy na jogurcie naturalnym 50 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Dżem owocowy 15 g **7** Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy na jogurcie naturalnym 50 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny z orzechami 180 g **3, 8**
OBIAD	Barszcz czerwony 330 ml Pierogi leniwe z sosem owocowym 400 g **1, 3, 7** Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ziemniaki 140 g Paluszki rybne w sosie chrzanowym 130 g **1, 3, 4** Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ziemniaki 140 g Paluszki rybne w sosie chrzanowym 130 g **1, 3, 4** Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g **12** Wędlina wieprzowa 15 g Pasta twarogowo-mięsna 60 g **7** Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g **12** Wędlina wieprzowa 15 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g **7** Masło 10 g **7** Chleb pszenne 90 g **1** Ryż z musem jabłkowym 125 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g **12** Wędlina wieprzowa 15 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g **7** Masło 10 g **7** Chleb wieloziarnisty 90 g **1** Ryż z musem jabłkowym 125 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na kefirze 330 ml **7**	Koktajl owocowy na kefirze 330 ml **7**	Koktajl owocowy na kefirze 330 ml **7**
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1865 kcal; Białko ogółem: 127,8 g; Tłuszcz: 42,3 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 266,1 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 31,1 g; Sól: 6,9 g;	Wartość energetyczna: 1916 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 262,3 g; W tym cukry: 60,6 g; Błonnik pok.: 27,3 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1873 kcal; Białko ogółem: 76,3 g; Tłuszcz: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 16,9 g; Węglowodany ogółem: 255 g; W tym cukry: 57,3 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7 g;

	05.10.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 270 ml **1, 7** Serek biały chudy 25 g **7** Wędlina drobiowa 30 g Parówki drobiowe gotowane 50 g Sałata 10 g Sałatka ogórkowa z ciecierzycą 70 g **10** Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 270 ml **1, 7** Serek biały chudy 25 g **7** Wędlina drobiowa 30 g Parówki drobiowe gotowane 50 g Sałata 10 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 25 g **7** Wędlina drobiowa 30 g Parówki drobiowe gotowane 50 g Sałata 10 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, ogórka i słonecznika 130 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabielana 230 ml **7** Ziemniaki 140 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie pomidorowym 165 g **1, 3, 7** Buraczki gotowane 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabielana 230 ml **7** Ziemniaki 140 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie pomidorowym 165 g **1, 3, 7** Buraczki gotowane 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabielana 230 ml **7** Ziemniaki 140 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie pomidorowym 165 g **1, 3, 7** Buraczki gotowane 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka wieprzowa 30 g Serek fromage 25 g **7** Pasztet drobiowy pieczony 15 g **1** Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka wieprzowa 30 g Serek fromage 25 g **7** Pasta warzywna 50 g **1** Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Kluseczki babuni 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka wieprzowa 30 g Serek fromage 25 g **7** Pasta warzywna 50 g **1** Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Kluseczki babuni 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g **7**	Jogurt naturalny 140 g **7**	Jogurt naturalny 140 g **7**
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1702kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 202,7 g; W tym cukry: 56,6 g; Błonnik pok.: 30,2 g; Sól: 7,2 g;	Wartość energetyczna: 1971 kcal; Białko ogółem: 90,2 g; Tłuszcz: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; Węglowodany ogółem: 230,9 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 17,9 g; Sól: 8,1 g;	Wartość energetyczna: 1946 kcal; Białko ogółem: 78 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nasy.: 42,7 g; Węglowodany ogółem: 228,8 g; W tym cukry: 34,1 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 7,8 g;

	06.10.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 265 ml **7** Serek kremowy do smarowania 25 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Jajko gotowane 56 g **3** Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 265 ml **7** Serek kremowy do smarowania 25 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Jajko gotowane 56 g **3** Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 265 ml **7** Serek kremowy do smarowania 25 g **7** Wędlina drobiowa 15 g Wędlina wieprzowa 15 g Jajko gotowane 56 g **3** Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir z musli 280 ml **1, 7**
OBIAD	Rosół z makaronem 330 ml **1, 9** Ryż biały 50 g Gotowana potrawka drobiowa 350 g **1, 3, 7** Marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 330 ml **1, 9** Ryż biały 50 g Gotowana potrawka drobiowa 350 g **1, 3, 7** Marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 330 ml **1, 9** Ryż biały 50 g Gotowana potrawka drobiowa 350 g **1, 3, 7** Marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel owocowy 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g **12** Wędlina wieprzowa 30 g Serek biały kanapkowy z ziołami 25 g **7** Masło 5 g **7** Chleb baltonowski 60 g **1** Batonik „Dobra kaloria" **8** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g **12** Wędlina wieprzowa 30 g Serek biały kanapkowy z ziołami 25 g **7** Masło 5 g **7** Chleb pszenny 60 g **1** Kaszka kukurydziana na mleku 300 ml **8** Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g **12** Wędlina wieprzowa 30 g Serek biały kanapkowy z ziołami 25 g **7** Masło 5 g **7** Chleb wieloziarnisty 60 g **1** Kaszka kukurydziana na mleku 300 ml **8** Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt orzechowy 150 ml **7**	Jogurt wegański 140 ml	Jogurt wegański 140 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1789 kcal; Białko ogółem: 77,5 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 207 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 22,9 g; Sól: 9,6 g;	Wartość energetyczna: 1932 kcal; Białko ogółem: 84,4 g; Tłuszcz: 82,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 39,9 g; Błonnik pok.: 14,9 g; Sól: 9,8 g;	Wartość energetyczna: 2011 kcal; Białko ogółem: 80,8 g; Tłuszcz: 83,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 243,9 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 19,3 g; Sól: 9,4 g;

Alergeny:
1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i
produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO2
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne