



Sobota 03-10-2026

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Pomidory 50g

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Leczo z cukinii duszone 250g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Kolacja

Twaróg półtłusty 50g *(mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Kolacja

Kielbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko), Banan 150g

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 20g

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda mineralna 200g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Banan 150g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Leczo z cukinii duszone 250g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Pomidory 50g

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko)

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko)

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Kielbasa łopatkowa 18g, Pomidory 20g, Sałata zielona 30g

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda mineralna 200g

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda Źródłana

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 50g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko), Mus jabłko-banan 100g

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 20g

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Surówka z białej kapusty 150g, Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

kielbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa koperkowa z ryżem 250g *(pszenica, mleko, seler), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 48g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw. warz. 250g *(pszenica, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w s. pom. 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Kolacja

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 28g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Pomidory 20g, Sałata zielona 30g, Polędwica drobiowa parzona 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda mineralna 200g

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w s pom 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana, Buraczki gotowane 150g

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Sznycel schabowy przekładany szynką i serem smażony 120g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 30g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Szyniec schabowy przekładany szynką i serem smażony 120g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie zielonym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Jajko gotowane 50g *(jaja), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rżodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie zielonym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Kolacja

Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rżodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Margaryna miękka 8g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsny 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej białej kapusty na wyw mięsny 250g *(seler, gorczyca), Filet z dorsza pieczony 100g *(pszenica, dorsz), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 30g

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki puree gotowane 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 30g

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g *(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto)

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Twaróg półtłusty 20g *(mleko)

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g *(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto)

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 50g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem nawyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Kiełbasa łopatkowa 48g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko), Jabłko 150g

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Dodatek 3 S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 20g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem nawyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko), Jabłko 150g

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mies 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem nawyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyny i pochodna	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe

żyto siarczynowa
Żyto

II_CZY_WK N

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N