

DIETA PODSTAWOWA		DIETA ŁATWO STRAWNA		DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI	
SNIADANIE	[g]	SNIADANIE	[g]	SNIADANIE	[g]	SNIADANIE	[g]	SNIADANIE	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE)	220	Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE)	220	Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE)	220	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	220	Zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE)	220
Kawa zbożowa (GLU, MLE)	250	Kawa zbożowa (GLU, MLE)	250	Kawa zbożowa (GLU, MLE)	250	Kawa zbożowa (GLU, MLE)	250	Kawa zbożowa (GLU, MLE)	250
Chleb razowy (GLU)	90	Chleb jasny (GLU)	120	Chleb jasny (GLU)	120	Chleb razowy (GLU)	120	Chleb pszenny bez skórek (GLU)	120
Chleb jasny (GLU)	30	Masło (MLE)	10	Masło (MLE)	5	Masło (MLE)	10	Pasta z szynki gotowanej i warzyw (GLU SOJ MLE SEL GOR)	140
Masło (MLE)	10	Gotowana szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL)	60	Gotowana szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL)	60	Gotowana szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL)	60		
Kiełbasa krakowska (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	60	Sałata	10	Sałata	10	Sałata	10		
Sałata	10	Pomidor	60	Pomidor	60	Pomidor	60		
Papryka	20					Papryka	20		
Pomidor	40								
II SNIADANIE		II SNIADANIE		II SNIADANIE		II SNIADANIE		II SNIADANIE	
Baton zbożowo - owocowy (GLU)	40	Baton owocowy	40	Baton owocowy	40	Jogurt naturalny (MLE)	100	Biszkopty	20
Jabłko	150	Mandarynka	105	Mandarynka	105	Mandarynka	105	Mus jabłkowy	100
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD	
Zupa pomidorowa (SEL)	300	Zupa pomidorowa (SEL)	300	Zupa pomidorowa (SEL)	300	Zupa pomidorowa (SEL)	300	Zupa pomidorowa (SEL) zmiksowana	300
Ryba w sosie koperkowym (RYB, MLE)	160	Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE)	160	Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE)	160	Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE)	160	Ryba w sosie koperkowym na mleku (RYB, MLE) zmiksowana	160
Kasza gryczana ugotowana	220	Kasza kuskus ugotowana	220	Kasza kuskus ugotowana	220	Kasza kuskus pełnoziarnisty ugotowana	220	Kasza kuskus ugotowana	220
Sałata	20	Sałata	20	Sałata	20	Sałata	20	Gotowana marchewka	90
Kompot	250	Kompot	250	Kompot	250	Kompot bez cukru	250	Kompot	250
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK	
Hummus (SEZ)	60	Pasta z ciecierzycy i ziół	60	Pasta z ciecierzycy i ziół	60	Pasta z ciecierzycy i ziół	60	Pasta z ciecierzycy i ziół	60
Marchew	90	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30	Marchew	90	Miękka bułka	50
Seler (SEL)	90					Seler (SEL)	90		
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA	
Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250
Chleb graham (GLU)	120	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU)	120	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU)	120	Chleb razowy (GLU)	120	Chleb pszenny bez skórek (GLU)	120
Masło (MLE)	10	Masło (MLE)	10	Masło (MLE)	5	Masło (MLE)	10	Pasta z sera koziego, masła i warzyw (MLE)	120
Ser żółty (MLE)	30	Ser kozi	30	Ser kozi	30	Ser kozi	30		
Ogórek zielony	60	Pomidor	60	Pomidor	60	Pomidor	60		
Sałata	20	Sałata	20	Sałata	20	Sałata	20		
Papryka	40								
Kcal: 2192,73 B: 83,69 g T: 73,81 g W tym nasycone KT: 34,68 g W: 298,42 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 54,35 Sól: 7,38 g		Kcal: 2146,73 B: 83,89 g T: 71,31 g W tym nasycone KT: 30,68 g W: 298,72 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 40,15 Sól: 7,38 g		Kcal: 2056,73 B: 83,89 g T: 61,31 g W tym nasycone KT: 21,38 g W: 298,72 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 40,15 Sól: 7,38 g		Kcal: 2102,73 B: 85,39 g T: 71,31 g W tym nasycone KT: 30,68 g W: 276,72 g W tym cukry: 57,35 Błonnik: 57,15 Sól: 7,38 g		Kcal: 2128,73 B: 82,89 g T: 69,31 g W tym nasycone KT: 30,68 g W: 304,72 g W tym cukry: 78,35 Błonnik: 30,75 Sól: 7,38 g	