

dieta	Śniadanie – godz. 8	II Śniadanie - godz. 10	Obiad – godz. 13	Podwiecz. - godz.15	Kolacja – godz. 17	II Kolacja – godz. 20
Podstawowa	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, kielbasa szynkowa 50g, pomidor ½ (80g) płatki owsiane (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,		Zupa z soczewicy z ziemniakami na wyw.z drobiu (seler) 400g, makaron z serkiem i jagodami (gluten , mleko) 250g, kompot jabłkowy 200g,	jabłko 150g	Chleb pszenny 90g 3 kromki (gluten), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g (mleko , soja, seler), pasta rybna 60g (mleko, jajka), sałata 1 listek 5g, ogórek kwaszony 1szt (70g), herbata 200g,	Jogurt owocowy bez cukru (mleko) 150g
Podstawowa oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, kielbasa szynkowa 50g, pomidor ½ (80g) płatki owsiane (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 50g (gluten), masło roślin. 10g., ser żółty 30g (mleko), papryka 1/5 (30g), herbata z cytryną 200g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami na wyw.z drobiu (seler) 400g, makaron z serkiem i jagodami (gluten , mleko) 250g, kompot jabłkowy 200g,	jabłko 150g	Chleb pszenny 60g 2 kromki (gluten), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 30g (mleko , soja, seler), pasta rybna 30g (mleko, jajka), sałata 1 listek 5g, ogórek kwaszony 70g, herbata 200g,	Jogurt owocowy bez cukru (mleko) 150g
Podstawowa z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt (gluten), masło roślinne 15g, kielbasa szynkowa 50g, pomidor ½ (80g) płatki owsiane (gluten) na mleku 350g, herbata bez cukru 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masło roślin. 10g., ser żółty 30g (mleko), papryka 1/5 (30g), herbata z cytryną b/c 200g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami na wyw.z drobiu (seler) 400g, makaron z serkiem i jagodami b/c (gluten, mleko) 250g, kompot jabłkowy b/cukru 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 70g (mleko , soja, Seler), sałata 1 listek 5g, ogórek kiszony 70g, herbata bez cukru 200g,	Chir. Wew. Kromka chleba razowego 30g (gluten), Masło roślin. 10G, pasta rybna 50g (jajko , mleko), papryka 1/5
Lekkostrawna (W/T) z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin.15g, Szynka litewska 50g (soja), pomidor ½ (80g) b/skórki, zupa warzywna (seler , mleko) 350g, herbata 200g,	Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin 10g, dżem 50g, Herbata 200g	Zupa warzywna z ziemniakami (mleko, seler) 400g, ryż z jabłkiem 300g, kompot jabłkowy 200g,	banan 100g	Kajzerka 100g 2szt (gluten), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 70g (mleko soja, seler), sałata 3 listki 15g, Herbata 200g,	Jogurt owocowy bez cukru 150g,

Energia:2100kcal Białko:
102g Tłuszcz 61g
Węglowodany:266g
Cukry:72g Błonnik:31g
Tłuszcze nasycone:26
sól:7,2g sól: 2870mg

Energia:2300kcal Białko:
105g Tłuszcz 73g
Węglowodany:296g
Cukry:74g Błonnik:34g
Tłuszcze nasycone:35g
sól:8,25g sól: 3500mg

Energia:2300kcal Białko:
105g Tłuszcz 74g
Węglowodany:266g
Cukry:63g Błonnik:41g
Tłuszcze nasycone:34g
sól:8,75g sól: 3500mg

Energia:2200kcal Białko: 63g
Tłuszcz 56g
Węglowodany:342g
Cukry:97g Błonnik:28g
Tłuszcze nasycone:29g
sól:6,25g sól: 2450mg