

**DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH – JADŁOSPIS DLA PACJENTÓW  
DOROSŁYCH ORAZ DZIECI (10-18 LAT)  
JADŁOSPIS 14 DNIOWY**

| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>II ŚNIADANIE</b>                                                                                                                        | <b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>                                                                                                             | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                     | <b>II KOLACJA</b>                         |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos                                                            | Pieczywo graham, margaryna, pasta z rybką, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos | Barszcz czerwony bez zabielenia z jajkiem<br><br>Rissotto z mięsem z kurczaka i warzywami, mix sałat z vinegrettem<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina dobrej jakości, awokado, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek itp., herbata Rooibos | Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy |
| Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                                                                                  | Gluten, laktoza, BMK, ryba, siarczany                                                                                                      | Gluten, ML jaja, seler, gorczyca                                                                                                        | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                                    | Laktoza, BMK, orzechy                     |
| <p align="center"><b>NORMY DOBOWE:</b><br/> ENERGIA 2121,6 kcal<br/> BIAŁKA 92,3 g<br/> TŁUSZCZE 79,9 g<br/> WĘGLOWODANY 235,5 g<br/> BŁONNIK 46,2 g<br/> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 29,5 g<br/> SÓD 954,3 mg</p> |                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |                                           |

| WTOREK                                                                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                      | II ŚNIADANIE                                                                              | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                                                                                                 | II KOLACJA                                                                                                           |
| Pieczywo graham,<br>margaryna, ser żółty,<br>warzywa sezonowe, herbata<br>Rooibos                                                                                              | Pieczywo graham,<br>margaryna, wędlna<br>wieprzowa, warzywa<br>sezonowe<br>sok pomidorowy | Zupa jarzynowa z groszkiem<br>Medaliony drobiowe, kasza<br>pęczak, surówka z czerwonej<br>kapusty<br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham,<br>margaryna, pasta jajeczna ze<br>szczypiorkiem i koperkiem,<br>twarożek ze słodką papryką<br>posypane nasionami<br>słonecznika, mix sałat,<br>ogórek lub pomidor, herbata<br>Rooibos | Pieczywo graham,<br>margaryna, wędlna<br>wieprzowa, pasta z dyni<br>(dynia, fasola biała, suszone<br>pomidory, olej) |
| Gluten, laktoza, BMK                                                                                                                                                           | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                           | Zboża zawierające gluten, jaja,<br>seler                                                                           | Gluten, laktoza, BMK, jaja,<br>orzechy                                                                                                                                                                  | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                      |
| <b>NORMY DOBOWE:</b><br>ENERGIA 2174,8 kcal<br>BIAŁKA 91,4 g<br>TŁUSZCZE 76,8 g<br>WĘGLOWODANY 259,7 g<br>BŁONNIK 38,4 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 30,1 g<br>SÓD 1445,4 mg |                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |

| ŚRODA                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                   | II ŚNIADANIE                                                                                                      | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                     | II KOLACJA                                                                                              |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa lub szynka, pomidor lub inne warzywa sezonowe lub inne warzywo, herbata Rooibos                                        | Pieczywo graham, margaryna / masło, humus, mix sałat, papryka lub inne warzywo, herbata Rooibos. Jogurt naturalny | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym bez zabielenia<br>Gryczaniki z sosem z białych warzyw, sałata zielona z warzywami sosem vinegrette<br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna / masło, jajo gotowane, Sałatka typu greckiego z sosem winegret, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna / masło, żółty ser, ogórek kiszony lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos |
| Gluten, laktoza, BMK, szczawiany                                                                                                                                            | Gluten, laktoza, BMK                                                                                              | Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler                                                                                                                   | Gluten, laktoza, BMK, jajko, gorczyca                                                                       | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                         |
| <b>NORMY DOBOWE:</b><br>ENERGIA 2100 kcal<br>BIAŁKA 80,6 g<br>TŁUSZCZE 72,7 g<br>WĘGLOWODANY 250,9 g<br>BŁONNIK 45,8 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 24,8 g<br>SÓD 1395,9 mg |                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                         |

| CZWARTEK                                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                               | II ŚNIADANIE                             | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                                                  | II KOLACJA                                                               |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, tuńczyka w oleju lub innej ryby z puszki, pomidor lub ogórek lub papryka, herbata Rooibos                                                           | Jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny | Zupa na rosole z delikatnymi warzywami<br><br>Kotlet mielony z łopatki wieprzowej, pieczony na warzywach, ryż brązowy, surówka z kiszanej kapusty<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna, caprese z burakiem polane sosem żurawinowym, płatkami migdałowymi, mix sałat, plastry białego sera, wędlina, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna, 1 plasterek wędliny, pasta z dyni, mix sałat |
| Gluten, laktoza, BMK, ryby                                                                                                                                                              | Gluten, laktoza, BMK                     | Gluten, mleko laktoza, BMK, seler                                                                                                                                      | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                          | Gluten, laktoza, BMK                                                     |
| <p><b>NORMY DOBOWE:</b><br/> ENERGIA 2100 kcal<br/> BIAŁKA 114 g<br/> TŁUSZCZE 65 g<br/> WĘGLOWODANY 237 g<br/> BŁONNIK 48 g<br/> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,8 g<br/> SÓD 1455 mg</p> |                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                          |

| PIĄTEK                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                   | II ŚNIADANIE                                                             | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                | II KOLACJA                                                                                 |
| Pieczywo, twaróg z oliwą i nasionami sezamu + margaryna / masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata Rooibos                                                               | Pieczywo graham, ser żółty, margaryna, warzywa sezonowe, herbata Rooibos | Zupa z dyni bez zabielenia<br><br>Ryba miruna w sosie koperkowym, kasza gryczana, czerwony cołstaw<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna / masło, sałatka z kaszą bulgur i tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem z dressingiem na bazie oleju z tuńczyka, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna, serek śmietankowy homogenizowany, papryka, awokado, słonecznik |
| Gluten, laktoza, BMK, sezam                                                                                                                                                 | Gluten, laktoza, BMK, miód                                               | Gluten, mleko, laktoza, seler, ryba                                                                                     | Gluten, laktoza, BMK, ryby, gorczyca                                                                                                                   | Gluten, laktoza, BMK, orzechy                                                              |
| <b>NORMY DOBOWE:</b><br>ENERGIA 2276 kcal<br>BIAŁKA 121,3 g<br>TŁUSZCZE 78,5 g<br>WĘGLOWODANY 243 g<br>BŁONNIK 46,9 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 28,6 g<br>SÓD 1489,98 mg |                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                            |

| SOBOTA                                                                                                                                                                     |                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE                                                             | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                   | II KOLACJA                                                            |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa, papryka czerwona lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos                                                           | Pieczywo graham, ser topiony, ogórek, herbata Rooibos.<br>Sok pomidorowy | Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, bez zabielenia<br><br>Rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jaglana, surówka wege z ogórkiem<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna, tuńczyk z sosie własnym, pomidor lub ogórek lub papryka czerwona, mix sałata, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna, wędlina, dowolne warzywa, herbata Rooibos |
| Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                                            | Gluten, laktoza, BMK                                                     | Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler                                                                                                                          | Gluten, laktoza, BMK, ryby                                                                                                | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                       |
| <b>NORMY DOBOWE:</b><br>ENERGIA 2156 kcal<br>BIAŁKA 102,3 g<br>TŁUSZCZE 63,8 g<br>WĘGLOWODANY 271 g<br>BŁONNIK 43,6 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 27,2 g<br>SÓD 1475,8 mg |                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                       |

| NIEDZIELA                                                                                                                                                                  |                                           |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE                              | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                    | KOLACJA                                                                                                           | II KOLACJA                                                               |
| Pieczywo graham, margaryna, serek topiony (1 trójkąt), pomidory posypane szczypiorkiem i nasionami słonecznika pomidor; nasiona słonecznika, herbata Rooibos               | Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy | Rosół z makaronem pełnoziarnistym<br>Udko na włoszczyźnie, ryż brązowy, ogórek kiszony<br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna / masło, gałka twarogu ze szczypiorkiem i koperkiem, warzywa sezonowe, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna / masło, pasztet warzywny, pomidor lub ogórek |
| Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy                                                                                                                                       | Gluten, laktoza, BMK, orzechy             | Gluten, seler                                                                                           | Gluten, laktoza, BMK                                                                                              | Gluten, mleko, laktoza, BMK                                              |
| <b>NORMY DOBOWE:</b><br>ENERGIA 2333 kcal<br>BIAŁKA 117 g<br>TŁUSZCZE 74,1 g<br>WĘGLOWODANY 277,1 g<br>BŁONNIK 45,1 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,6 g<br>SÓD 1428,5 mg |                                           |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                          |

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                   | II ŚNIADANIE                                                                                                                               | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                                      | II KOLACJA                                |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos                       | Pieczywo graham, margaryna, pasta z rybką, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos | Krupnik z koperkiem i pietruszką<br>Makron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i roślinami strączkowymi, sałata zielona z warzywami i sosem vinaigrette<br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina dobrej jakości, pasta z awokado, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos | Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy |
| Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                                             | Gluten, laktoza, BMK, ryba                                                                                                                 | Mleko, laktoza, BMK, seler                                                                                                                                              | Gluten, mleko, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                                       | Gluten, laktoza, BMK, orzechy             |
| <b>NORMY DOBOWE:</b><br>ENERGIA 2104 kcal<br>BIAŁKA 88,7 g<br>TŁUSZCZE 65,6 g<br>WĘGLOWODANY 271,1 g<br>BŁONNIK 52,9 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 19,8 g<br>SÓD 1434,4 mg |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                           |

| WTOREK                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                         | II ŚNIADANIE                                                                  | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                                                       | II KOLACJA                                              |
| Pieczywo graham,<br>margaryna, ser żółty,<br>warzywa sezonowe, herbata<br>Rooibos                                                                                                                 | Pieczywo graham,<br>margaryna, wędlina, warzywa<br>sezonowe<br>sok pomidorowy | Zupa ogórkowa z ryżem<br>brązowym<br><br>Filet drobiowy w sosie<br>śmietanowym z ziołami,<br>kasza pęczak, surówka z<br>kapusty czerwonej<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna<br>pasta jajeczna ze<br>szczypiorkiem i koperkiem,<br>twarożek ze słodką papryką<br>posypane nasionami<br>słonecznika mix sałat,<br>ogórek lub pomidor, herbata<br>Rooibos, cukier | Pieczywo graham,<br>margaryna, wędlina, pasta z<br>dyni |
| Gluten, laktoza, BMK                                                                                                                                                                              | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                               | Gluten, laktoza, mleko, BMK,<br>seler                                                                                                                          | Gluten, mleko, laktoza, BMK,<br>jaja, orzechy                                                                                                                                                                 | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                         |
| <p><b>NORMY DOBOWE:</b><br/> ENERGIA 2125,2 kcal<br/> BIAŁKA 94,5 g<br/> TŁUSZCZE 66 g<br/> WĘGLOWODANY 267,8 g<br/> BŁONNIK 40,1 g<br/> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 29,1 g<br/> SÓD 1463,3 mg</p> |                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                         |

| ŚRODA                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                           | II ŚNIADANIE                                                                                                      | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                         | KOLACJA                                                                                                     | II KOLACJA                                                                                              |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa lub szynka, pomidor lub inne warzywa sezonowe lub inne warzywo, herbata Rooibos                                                                | Pieczywo graham, margaryna / masło, humus, mix sałat, papryka lub inne warzywo, herbata Rooibos. Jogurt naturalny | Żurek z jajkiem<br>Gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, sałatka wiosenna z vinegrette<br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna / masło, jajo gotowane, Sałatka typu greckiego z sosem winegret, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna / masło, żółty ser, ogórek kiszony lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos |
| Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                                                                     | Gluten, laktoza, BMK, orzechy                                                                                     | Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajko                                                                    | Gluten, laktoza, BMK, jajko, gorczyca                                                                       | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                         |
| <p><b>NORMY DOBOWE:</b><br/> ENERGIA 2137,9 kcal<br/> BIAŁKA 101,3 g<br/> TŁUSZCZE 72,1 g<br/> WĘGLOWODANY 244,3 g<br/> BŁONNIK 47,1 g<br/> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,9 g<br/> SÓD 1478,3 mg</p> |                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                         |

| <b>CZWARTEK</b>                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                            | <b>II ŚNIADANIE</b>                          | <b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>                                                                                                                    | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                          | <b>II KOLACJA</b>                                            |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, tuńczyk w oleju lub innej ryby z puszki, pomidor lub ogórek lub papryka, herbata Rooibos                                                                                | Jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny     | Zupa solferino, 350 ml<br><br>Pieczeń rzymska z jajkiem kasza gryczana, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka)<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna, caprese z burakiem polane sosem żurawinowym, płatkami migdałowymi, mix sałat, plastry białego sera, wędlina herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna, wędlina, pasta z dyni, mix sałat |
| Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryby                                                                                                                                                                           | Gluten, mleko i jego przetwory, laktoza, BMK | Zboża zawierające gluten, jaja, seler                                                                                                          | Gluten, mleko i jego przetwory, laktoza, BMK, siarczany, orzechy                                                                                        | Gluten, laktoza, BMK, orzechy, siarczany                     |
| <p><b>NORMY DOBOWE:</b></p> <p>ENERGIA 2394 kcal</p> <p>BIAŁKA 121 g</p> <p>TŁUSZCZE 62,5 g</p> <p>WĘGLOWODANY 297,9 g</p> <p>BŁONNIK 61 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 21 g</p> <p>SÓD 1436,19 mg</p> |                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                              |

| PIĄTEK                                                                                                                                                                       |                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                    | II ŚNIADANIE                                                            | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                      | KOLACJA                                                                                                                                                | II KOLACJA                                                                                 |
| Pieczywo graham, twaróg z oliwą i nasionami sezamu, margaryna / masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata Rooibos                                                          | Pieczywo graham, ser żółty margaryna, warzywa sezonowe, herbata Rooibos | Zupa pejszanka<br>Makaron ze szpinakiem serem feta, pomidorkami koktajlowymi, surówka z marchewki i pora<br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna / masło, sałatka z kaszą bulgur i tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem z dressingiem na bazie oleju z tuńczyka, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna, serek śmietankowy homogenizowany, papryka, awokado, słonecznik |
| Gluten, laktoza, BMK, sezam                                                                                                                                                  | Gluten, laktoza, BMK,                                                   | Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler                                                             | Gluten, laktoza, BMK, ryby, gorczyca                                                                                                                   | Gluten, laktoza, BMK, orzechy                                                              |
| <b>NORMY DOBOWE:</b><br>ENERGIA 2286,4 kcal<br>BIAŁKA 103,4 g<br>TŁUSZCZE 74,1 g<br>WĘGLOWODANY 267,7 g<br>BŁONNIK 62 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 26,5 g<br>SÓD 1483,9 mg |                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                            |

| SOBOTA                                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE                                                             | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                              | KOLACJA                                                                                                                   | II KOLACJA                                                                     |
| Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina wieprzowa, papryka czerwona lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos                                                                               | Pieczywo graham, ser topiony, ogórek, herbata Rooibos.<br>Sok pomidorowy | Krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem<br><br>Pulpeciki w sosie pomidorowym, kasza gryczana, ogórek kiszony<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna, tuńczyk z sosie własnym, pomidor lub ogórek lub papryka czerwona, mix sałata, herbata Rooibos | Pieczywo graham, margaryna, wędlina drobiowa, dowolne warzywa, herbata Rooibos |
| Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                                                                                                                                 | Gluten, laktoza, BMK                                                     | Gluten, laktoza, BMK, seler, siarczany                                                                                            | Gluten, laktoza, BMK, ryba                                                                                                | Gluten, laktoza, BMK, siarczany                                                |
| <p><b>NORMY DOBOWE:</b><br/> ENERGIA 2236,4 kcal<br/> BIAŁKA 122 g<br/> TŁUSZCZE 58,4 g<br/> WĘGLOWODANY 282,3 g<br/> BŁONNIK 47 g<br/> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 25,3 g<br/> SÓD 1448,5 mg</p> |                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                                |

| <b>NIEDZIELA</b>                                                                                                                                                                                |                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                | <b>II ŚNIADANIE</b>                          | <b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>                                                                                                                                   | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                 | <b>II KOLACJA</b>                                                              |
| Pieczywo graham,<br>margaryna, serek topiony,<br>pomidory posypane<br>szczypiorkiem i nasionami<br>stonecznika pomidor;<br>herbata Rooibos                                                      | Jogurt naturalny, płatki<br>owsiane, orzechy | Rosół z makaronem<br>pełnoziarnistym<br><br>Schab pieczony z sosem<br>żurawinowym, kasza<br>jęczmienna, surówka z selera<br>z rodzynkami<br><br>Sezonowy Owoc | Pieczywo graham, margaryna<br>/ masło, gałka twarożku ze<br>szczypiorkiem i koperkiem,<br>warzywa sezonowe, herbata<br>Rooibos | Pieczywo graham, margaryna<br>/ masło, pasztet warzywny,<br>pomidor lub ogórek |
| Gluten, mleko, laktoza, BMK,<br>orzechy                                                                                                                                                         | Gluten, laktoza, BMK                         | Gluten, seler, laktoza, mleko,<br>BMK                                                                                                                         | Gluten, laktoza, BMK                                                                                                           | Gluten, laktoza, BMK                                                           |
| <p><b>NORMY DOBOWE:</b><br/> ENERGIA 2320 kcal<br/> BIAŁKA 108,3 g<br/> TŁUSZCZE 72,6 g<br/> WĘGLOWODANY 285,8 g<br/> BŁONNIK 45 g<br/> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,2 g<br/> SÓD 1447,4 mg</p> |                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                |