

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)
śniadanie	płatki owsiane górskie 300ml (MLE, GLU, PSZ), chleb graham (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) sałata (1g), herbata bez cukru (200ml) kajzerka (60g) 1szt. (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) polędwica sopocka (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) jajko gotowane 1 szt (JAJ) rzepa (100g)	płatki owsiane górskie 300ml (MLE, GLU, PSZ) chleb pszenny (60g) 2 kromki kajzerka (60g) (GLU PSZ,) 1szt. masło śmietankowe (10g) (MLE,) polędwica sopocka (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) jajko gotowane 1 szt (50g) (JAJ,) pomidor bez skórki (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (5g) (MLE,) polędwica sopocka (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) jajko gotowane 1 szt 50g (JAJ,) ogórek (50g) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	płatki owsiane górskie 300ml (MLE, GLU, PSZ), chleb graham (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) sałata(1g), herbata bez cukru (200ml) kajzerka (60g) 1szt. (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) polędwica sopocka (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) jajko gotowane 1 szt (JAJ) rzepa (100g)	płatki owsiane górskie 300ml (MLE, GLU, PSZ) chleb pszenny (60g) 2 kromki kajzerka (60g) (GLU PSZ,) 1szt. masło śmietankowe (10g) (MLE,) polędwica sopocka (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) jajko gotowane 1 szt (50g) (JAJ,) pomidor bez skórki (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)
II śniadanie			kefir z otrębami (100g) (MLE,) jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)		
obiad	zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczone kotlety mielone (100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) ziemniaki gotowane z koperkiem(150g) ćwikła (150g) (SEL, GOR) kalafior (100g) (SEL, GOR) mięta (200ml)	koperkowa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) pulpet duszony w sosie pietruszkowym (100g) GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) buraczki na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) mięta (200ml)	zupa brokułowa 350 ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczone kotlety mielone (100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) ziemniaki z koperkiem (150g) ćwikła (150g) (SEL, GOR) mięta (200ml)	zupa brokułowa 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczone kotlety mielone (100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) ziemniaki gotowane z koperkiem(150g) ćwikła (150g) (SEL, GOR) kalafior (100g) (SEL, GOR) mięta (200ml)	koperkowa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) pulpet duszony w sosie pietruszkowym (100g) GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) buraczki na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) mięta (200ml)
podwieczorek			kefir 0% naturalny (200ml) (MLE) woda (200ml)		
kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser mozzarella(40g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) pomidor (50g) rukola (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser mozzarella (40g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, JAJ GOR) wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU PSZ ŻYT) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser mozzarella (40g) (MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (50g) rukola (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser żółty (40g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) pomidor (50g) rukola (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser mozzarella (40g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, JAJ GOR) wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)
kolacja nocna	jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane mielone (5 g)" woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU PSZ,ZYT) masło śmietankowe (5g) (MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (SOJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 1 szt. (180g) kalarepa (50g) sałata(1g) woda (200ml)	jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane mielone (5 g)" woda (200ml)
	Wartość energetyczna 2186 kcal Białko ogółem 106.59 g Tłuszcz 80.32 g Węglowodany ogółem 268.66 g Błonnik pokarmowy 29.18 g Węglowodany przyswajalne 182.22 g Sód 3594.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.02 g	Wartość energetyczna 1941 kcal Białko ogółem 95.73 g Tłuszcz 72.90 g Węglowodany ogółem 233.67 g Błonnik pokarmowy 22.77 g Węglowodany przyswajalne 180.99 g Sód 2279.19 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.33 g	Wartość energetyczna 2387 kcal Białko ogółem 118.11 g Tłuszcz 89.31 g Węglowodany ogółem 288.60 g Błonnik pokarmowy 31.12 g Węglowodany przyswajalne 200.22 g Sód 2966.39 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 42.44 g	Wartość energetyczna 2186 kcal Białko ogółem 106.59 g Tłuszcz 80.32 g Węglowodany ogółem 268.66 g Błonnik pokarmowy 29.18 g Węglowodany przyswajalne 182.22 g Sód 3594.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.02 g	Wartość energetyczna 1941 kcal Białko ogółem 95.73 g Tłuszcz 72.90 g Węglowodany ogółem 233.67 g Błonnik pokarmowy 22.77 g Węglowodany przyswajalne 180.99 g Sód 2279.19 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.33 g
śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ), chleb graham (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 1szt sałata(1g), herbata bez cukru (200ml) kajzerka (60g) 1szt. (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta mięsno - jajeczna (SOJ, MLE, SEL, JAJ, GOR,) 50 g kielbasa krakowska (40g) (MLE) ogórek (100g) papryka czerwona 50g	kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ) chleb pszenny (60g) 2 kromki kajzerka (60g) (GLU PSZ,) 1szt. masło śmietankowe (10g) (MLE,) lekka pasta mięsno - jajeczna (SOJ, MLE, SEL,JAJ, GOR,) 50 g szynka smakowita (40g) (SOJ, MLE, SEL,JAJ, GOR,) pomidor bez skórki (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml) bułka maślana (55g)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser żółty (40g) 2 plastry (MLE) polędwica drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, GOR, SEL) pomidor (50g) kalarepa(50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ), chleb graham (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 1szt sałata(1g), herbata bez cukru (200ml) kajzerka (60g) 1szt. (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta mięsno - jajeczna (SOJ, MLE, SEL, JAJ, GOR,) 50 g kielbasa krakowska (40g) (MLE) ogórek (100g) papryka czerwona 50g	kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ) chleb pszenny (60g) 2 kromki kajzerka (60g) (GLU PSZ,) 1szt. masło śmietankowe (10g) (MLE,) lekka pasta mięsno - jajeczna (SOJ, MLE, SEL, JAJ, GOR,) 50 g szynka smakowita (40g) (SOJ, MLE, SEL,JAJ, GOR,) pomidor bez skórki (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml) bułka maślana (55g)
II ś			kefir z otrębami (100g) (MLE,) jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)		
obiad	zupa ogórkowa 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) sztuka mięsa w sosie wł.(100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) kasza gryczana gotowana na sypko(150g) surówka z białej kapusty (150g) (SEL, GOR) mięta (200ml)	marchewkowa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) sztuka mięsa w sosie wł. (100g) GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ,) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) mięta (200ml)	zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) sztuka mięsa w sosie wł. (100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) kasza gryczana (150g) surówka z białej kapusty (150g) (SEL, GOR) jarzynka na ciepło (100g) (SEL, GOR) mięta (200ml)	zupa ogórkowa 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) sztuka mięsa w sosie wł.(100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) kasza gryczana gotowana na sypko(150g) surówka z białej kapusty (150g) (SEL, GOR) mięta (200ml)	marchewkowa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) sztuka mięsa w sosie wł. (100g) GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna (200g) (GLU JĘCZ,) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) mięta (200ml)
pd			kefir 0% naturalny (200ml) (MLE) woda (200ml)		

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)
kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały, chudy 60g) (MLE) szynka parzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,), rzepa (50g) rzodkiewki 2 szt sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenney (90g) 3 kromki (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały, chudy (60g) (MLE) szynka parzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, JAJ GOR) jabłko 1 szt. wafle ryżowe 3 szt. banan 120g sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) hummus (50g) (SOJ, SEL, GLU) pasta rybna z duszonymi warzywami (40g) (MLE, GLU,JAJ,SEL,GOR) jabłko 1 szt. roszponka (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały, chudy 60g) (MLE) szynka parzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,), rzepa (50g) rzodkiewki 2 szt sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenney (90g) 3 kromki (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały, chudy (60g) (MLE) szynka parzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, JAJ GOR) wafle ryżowe 3 szt. banan 120g sałata(1g) woda (200ml)
	jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	chleb żytni razowy (35g) (GLU PSZ,ZYT) masło śmietankowe (5g) (MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (SOJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 1 szt. (180g) kalarepa (50g) sałata(1g) woda (200ml)	jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)
	Wartość energetyczna 1907 kcal Białko ogółem 107.46 g Tłuszcz 66.96 g Węglowodany ogółem 242.18 g Błonnik pokarmowy 47.22 g Sód 3017.85 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.35 g	Wartość energetyczna 1860 kcal Białko ogółem 104.08 g Tłuszcz 67.52 g Węglowodany ogółem 228.86 g Błonnik pokarmowy 24.94 g Węglowodany przyswajalne 150.07 g Sód 2679.12 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.57 g	Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 114.87 g Tłuszcz 76.68 g Węglowodany ogółem 258.95 g Błonnik pokarmowy 52.02 g Węglowodany przyswajalne 167.59 g Sód 3610.05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.38 g	Wartość energetyczna 1907 kcal Białko ogółem 107.46 g Tłuszcz 66.96 g Węglowodany ogółem 242.18 g Błonnik pokarmowy 47.22 g Sód 3017.85 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.35 g	Wartość energetyczna 1860 kcal Białko ogółem 104.08 g Tłuszcz 67.52 g Węglowodany ogółem 228.86 g Błonnik pokarmowy 24.94 g Węglowodany przyswajalne 150.07 g Sód 2679.12 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.57 g
śniadanie	zacierki na mleku 300 ml chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt.(GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g) (MLE,) szynka babuni (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) rzepa (50g) ogórek (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	zacierki na mleku 300 ml (ML) chleb pszenney (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt.(GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) twarożek z koperkiem (100g) (MLE) szynka babuni (40g) 2 plastry może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) jabłko 1 szt. (180g) bułka mleczna (40g) (MLE, JAJ, GLU) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g) (MLE) szynka babuni (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) rzepa (50g) ogórek (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	zacierki na mleku 300 ml chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt.(GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g) (MLE,) szynka babuni (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) rzepa (50g) ogórek (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	zacierki na mleku 300 ml (ML) chleb pszenney (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt.(GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) twarożek z koperkiem (100g) (MLE) szynka babuni (40g) 2 plastry może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) jabłko 1 szt. (180g) bułka mleczna (40g) (MLE, JAJ, GLU) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)
	II śniadanie		jogurt naturalny skyr (150g) (MLE) woda (200ml)		
obiad	krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) kotlet z kurczaka (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) sałata lodowa z sosem vinegrette (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	krupnik350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) duszony kurczak (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kompot owocowy bez cukru (200ml)	krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) kotlet z kurczaka (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) sałata lodowa z vinegrette(100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) kotlet z kurczaka (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) sałata lodowa z sosem vinegrette (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	krupnik350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) duszony kurczak (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kompot owocowy bez cukru (200ml)

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)	
dzień 3	podwieczorek		sok pomidorowy (100ml) chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU) serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE) woda (200ml)			
	kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jaja gotowane 1 szt (JAJ) szynka z kotła (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) kefir 2%tłuszczu naturalny (200ml) (MLE) pomidor (50g) jabłko 1szt. sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka z kotła (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) kefir naturalny 2% tłuszczu 200ml pomidor bez skóry (50g) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser żółty (30g) (MLE) szynka z kotła (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) pomidor (50g) jabłko 1szt. sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jaja gotowane 1 szt (JAJ) szynka z kotła (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) kefir 2%tłuszczu naturalny (200ml) (MLE) pomidor (50g) jabłko 1szt. sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka z kotła (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) kefir naturalny 2% tłuszczu 200ml pomidor bez skóry (50g) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)
	kolacja nocna	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) żywiecka (20g) (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) marchewka surowa (50g) wafle ryżowe 3szt. sałata(1g) woda (200ml)	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)	
		Wartość energetyczna 2096 kcal Białko ogółem 113.68 g Tłuszcz 63.31 g Węglowodany ogółem 279.00 g Błonnik pokarmowy 29.30 g Sód 2633.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.16 g	Wartość energetyczna 1803 kcal Białko ogółem 102.59 g Tłuszcz 62.00 g Węglowodany ogółem 219.40 g Błonnik pokarmowy 24.27 g Węglowodany przyswajalne 183.53 g Sód 2475.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.09 g	Wartość energetyczna 2288 kcal Białko ogółem 123.04 g Tłuszcz 73.21 g Węglowodany ogółem 297.66 g Błonnik pokarmowy 32.78 g Węglowodany przyswajalne 202.91 g Sód 3225.40 mg115 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.23 g	Wartość energetyczna 2096 kcal Białko ogółem 113.68 g Tłuszcz 63.31 g Węglowodany ogółem 279.00 g Błonnik pokarmowy 29.30 g Sód 2633.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.16 g	Wartość energetyczna 1803 kcal Białko ogółem 102.59 g Tłuszcz 62.00 g Węglowodany ogółem 219.40 g Błonnik pokarmowy 24.27 g Węglowodany przyswajalne 183.53 g Sód 2475.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.09 g
II śniadanie	śniadanie	makaron na mleku 300 ML (MLE GLU) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella 2 plastry (40g) (MLE) szynka wiejska (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) kalarepa (50g) papryka (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella 2 plastry (40g) (MLE) szynka wiejska (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) pomidor bez skóry (50g) chrupki kukurydziane (30g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) serek wiejski (50g) (MLE) szynka parzona (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) ogórek (50g) papryka (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	makaron na mleku 300 ML (MLE GLU) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella 2 plastry (40g) (MLE) szynka wiejska (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) kalarepa (50g) papryka (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	makaron na mleku 300 ML (MLE) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella 2 plastry (40g) (MLE) szynka wiejska (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) pomidor bez skóry (50g) chrupki kukurydziane (30g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)
			jabłko tarte (20g) masło orzechowe (20g) (ORZ, SEZ) wafle ryżowe (20g) 2 szt. woda (200ml)			

		DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)
dzień 4	obiad	rosół z makaronem pszennym 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL.) klops w sosie pomidorowym (100g) (GLU, JAJ, MLE) kasza jęczmienna perłowa gotowana (150g) surówka z białej kapusty (150g) fasolka szparagowa (100g) mięta (200ml)	rosół z makaronem pszennym 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL.) klops w sosie marchewkowym (100g) kasza jęczmienna perłowa gotowana (150g) fasolka szparagowa (150g) mięta (200ml)	rosół z makaronem razowym 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL.) klops w sosie pomidorowym (100g) (MLE, kasza jęczmienna perłowa gotowana (150g) surówka z białej kapusty (150g) fasolka szparagowa (100g) mięta (200ml)	rosół z makaronem pszennym 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL.) klops w sosie pomidorowym (100g) (GLU, JAJ, MLE) kasza jęczmienna perłowa gotowana (150g) surówka z białej kapusty (150g) fasolka szparagowa (100g) mięta (200ml)	rosół z makaronem pszennym 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL.) klops w sosie marchewkowym (100g) kasza jęczmienna perłowa gotowana (150g) fasolka szparagowa (150g) mięta (200ml)
	podwieczorek			kefir 0% naturalny (200ml) (MLE) woda (200ml)		
	kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta jajeczna z koperkiem (50g) (SEL, JAJ, GLU) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor (50g) rzodkiewki 2szt (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta jajeczna z koperkiem (50g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor bez skóry (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) pasta jajeczna z koperkiem (50g) (SEL, JAJ, GLU.) serek wiejski (50g)(MLE)kalarepa (50g) ogórek (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta jajeczna z koperkiem (50g) (SEL, JAJ, GLU) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor (50g) rzodkiewki 2szt (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta jajeczna z koperkiem (50g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor bez skóry (50g) sałata(1g) woda (200ml)
	kolacja nocna	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane (5 g)" woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (GLU PSZ, MLE, SEL.) marchewka surowa (50g) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) woda (200ml)	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane (5 g)" woda (200ml)
		Wartość energetyczna 2131 kcal Białko ogółem 112.30 g Tłuszcz 71.43 g Węglowodany ogółem 278.89 g Błonnik pokarmowy Węglowodany przyswajalne 213.37 g 48.01 g Sód 2981.56 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.07 g	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 96.72 g Tłuszcz 63.06 g Węglowodany ogółem 230.66 g Błonnik pokarmowy 24.81 g Węglowodany przyswajalne 165.70 g Sód 2137.80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.44 g	Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 121.65 g Tłuszcz 81.33 g Węglowodany ogółem 297.55 g Błonnik pokarmowy 41.49 g Węglowodany przyswajalne 228.55 g Sód 3573.76 mg 138 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.14 g	Wartość energetyczna 2131 kcal Białko ogółem 112.30 g Tłuszcz 71.43 g Węglowodany ogółem 278.89 g Błonnik pokarmowy Węglowodany przyswajalne 213.37 g 48.01 g Sód 2981.56 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.07 g	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 96.72 g Tłuszcz 63.06 g Węglowodany ogółem 230.66 g Błonnik pokarmowy 24.81 g Węglowodany przyswajalne 165.70 g Sód 2137.80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.44 g
śniadanie	płatki jęczmienna i 300ML (ML, GLU, JAJ) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta pieczarkowa (50g) 1 szt. (JAJ) ser żółty (40g) (MLE) ogórek (100g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	płatki jęczmiennie 300ML (MLE, GLU, JAJ) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ) szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) pomidor bez skóry (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) pasta pieczarkowa (50g) (JAJ) szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) ogórek (100g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	płatki jęczmienna i 300ML (ML, GLU, JAJ) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) pasta pieczarkowa (50g) 1 szt. (JAJ) ser żółty (40g) (MLE) ogórek (100g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	płatki jęczmiennie 300ML (MLE, GLU, JAJ) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ) szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) pomidor bez skóry (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)	
dzień 5	II śniadanie		kefir z otrębami (100g) (MLE, GLU) jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)			
	obiad	<p>pomidorowa z ryżem 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>pierogi z serem w polewie owocowo - jogurtowej (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>tarte jabłko (200g)</p> <p>kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>ryżanka na rosole 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>pierogi z serem w polewie jogurtowo owocowej 5 szt (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>tarte jabłko (200g)</p> <p>kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>pomidorowa z ryżem 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>pierogi z serem w polewie owocowo - jogurtowej (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>tarte jabłko (200g)</p> <p>kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>ryżanka na rosole 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>pierogi z serem w polewie jogurtowo owocowej 5 szt (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>tarte jabłko (200g)</p> <p>kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	
	podwieczorek		sok pomidorowy (100ml) chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU) serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE) woda (200ml)			
	kolacja	<p>chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>mozzarella 2 plastry (40g) (MLE)</p> <p>pasta twarogowa z tuńczykiem (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>jabłko 1 szt. (180g)</p> <p>sałata(1g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>mozzarella 2 plastry (40g) (MLE)</p> <p>pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g (MLE)</p> <p>mozzarella (40g) 2 plastry (MLE)</p> <p>mus owocowy 100g</p> <p>sałata(1g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (5g) (MLE)</p> <p>pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (MLE)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>jabłko 1 szt.</p> <p>sałata(1g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>mozzarella 2 plastry (40g) (MLE)</p> <p>pasta twarogowa z tuńczykiem (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>jabłko 1 szt. (180g)</p> <p>sałata(1g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g (MLE)</p> <p>mozzarella (40g) 2 plastry (MLE)</p> <p>mus owocowy 100g</p> <p>sałata(1g)</p> <p>woda (200ml)</p>
	kolacja nocna	<p>jabłko 1 szt (180g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (5g) (MLE)</p> <p>krakowska (15g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>rzepa (50g)</p> <p>chrupki kukurydziane (30g)</p> <p>sałata(1g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>jabłko 1 szt (180g)</p> <p>woda (200ml)</p>	<p>chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)</p> <p>woda (200ml)</p>
	<p>Wartość energetyczna</p> <p>2139 kcal Białko ogółem</p> <p>101.32 g Tłuszcz</p> <p>62.05 g Węglowodany ogółem</p> <p>297.99 g Błonnik pokarmowy</p> <p>34.34 g Węglowodany przyswajalne</p> <p>191.70 g Sód</p> <p>2599.49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</p> <p>26.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna</p> <p>1834 kcal Białko ogółem</p> <p>101.66 g Tłuszcz</p> <p>58.01 g Węglowodany ogółem</p> <p>227.89 g Błonnik pokarmowy</p> <p>24.91 g Węglowodany przyswajalne</p> <p>145.87 g Sód</p> <p>2572.42 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</p> <p>20.24 g</p>	<p>Wartość energetyczna</p> <p>2192 kcal Białko ogółem</p> <p>105.66 g Tłuszcz</p> <p>66.66 g Węglowodany ogółem</p> <p>296.44 g Błonnik pokarmowy</p> <p>34.29 g Węglowodany przyswajalne</p> <p>190.22 g Sód</p> <p>2893.80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</p> <p>30.01 g</p>	<p>Wartość energetyczna</p> <p>2139 kcal Białko ogółem</p> <p>101.32 g Tłuszcz</p> <p>62.05 g Węglowodany ogółem</p> <p>297.99 g Błonnik pokarmowy</p> <p>34.34 g Węglowodany przyswajalne</p> <p>191.70 g Sód</p> <p>2599.49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</p> <p>26.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna</p> <p>1834 kcal Białko ogółem</p> <p>101.66 g Tłuszcz</p> <p>58.01 g Węglowodany ogółem</p> <p>227.89 g Błonnik pokarmowy</p> <p>24.91 g Węglowodany przyswajalne</p> <p>145.87 g Sód</p> <p>2572.42 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</p> <p>20.24 g</p>	
	<p>śniadanie</p> <p>kasza manna 300 ML (MLE, GLU)</p> <p>chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)</p> <p>kajzerka (60g) 1szt.(GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>szynka drobiowa 2 plastry (40g) (SEL, GOR)</p> <p>ser żółty (40g) (MLE)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>papryka czerwona (50g)</p> <p>sałata(1g)</p> <p>herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>kasza manna 300 ML (MLE, GLU)</p> <p>chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)</p> <p>kajzerka (60g) 1szt. (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>szynka drobiowa 2 plastry (40g) (SEL, GOR)</p> <p>ser biały chudy (40g) (MLE)</p> <p>kalafior gotowany 100g</p> <p>sałata(1g)</p> <p>herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (5g) (MLE)</p> <p>szynka drobiowa 2 plastry (40 g) (SEL, GOR)</p> <p>ser żółty 20g (MLE)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>ogórek kiszony (50g)</p> <p>sałata(1g)</p> <p>herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>kasza manna 300 ML (MLE, GLU)</p> <p>chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)</p> <p>kajzerka (60g) 1szt.(GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>szynka drobiowa 2 plastry (40g) (SEL, GOR)</p> <p>ser żółty (40g) (MLE)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>papryka czerwona (50g)</p> <p>sałata(1g)</p> <p>herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>kasza manna 300 ML (MLE, GLU)</p> <p>chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)</p> <p>kajzerka (60g) 1szt. (GLU)</p> <p>masło śmietankowe (10g) (MLE)</p> <p>szynka drobiowa 2 plastry (40g) (SEL, GOR)</p> <p>ser biały chudy (40g) (MLE)</p> <p>kalafior gotowany 100g</p> <p>sałata(1g)</p> <p>herbata bez cukru (200ml)</p>	

		DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)
dzień 6	II śniadanie			jogurt naturalny skyr (150g) (MLE) jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)		
	obiad	zacierkowa 350 ML (MLE, SEL, GOR, GLU) wieprzowina duszona w sosie z warzywami (100g) (SEL) kasza gryczana gotowana (150g) surówka z kapusty czerwonej (150g) kalfior gotowany (100g) mięta (200ml)	zacierkowa 350 ML (MLE, SEL) wieprzowina duszona w sosie z warzywami (100g) (SEL) kasza jęczmienna gotowana (150g) jarzynka na ciepło (150g) mięta (200ml)	zacierkowa 350 ML (MLE, SEL, GOR, GLU) wieprzowina duszona w sosie z warzywami(100g) (SEL) kasza gryczana gotowana (150g) surówka z kapusty czerwonej (150g) kalfior (100g) mięta (200ml)	zacierkowa 350 ML (MLE, SEL, GOR, GLU) wieprzowina duszona w sosie z warzywami (100g) (SEL) kasza gryczana gotowana (150g) surówka z kapusty czerwonej (150g) kalfior gotowany (100g) mięta (200ml)	zacierkowa 350 ML (MLE, SEL) wieprzowina duszona w sosie z warzywami (100g) (SEL) kasza jęczmienna gotowana (150g) jarzynka na ciepło (150g) mięta (200ml)
	podwieczorek			kefir 0% naturalny (200ml) (MLE) woda (200ml)		
	kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa z tuńczykiem(50g) (JAJ) jogurt naturalny (100ml) (MLE) ogórek zielony 100g sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa z tuńczykiem (50g) (JAJ) jogurt naturalny 100 ml (MLE) pomidor bez skóry (100g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) pasta jajeczno-koperkowa (50g) (JAJ) ogórek zielony 100g sałata(1g) woda (200ml) Jogurt naturalny 100ml (MLE)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa z tuńczykiem(50g) (JAJ) jogurt naturalny (100ml) (MLE) ogórek zielony 100g sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa z tuńczykiem (50g) (JAJ) jogurt naturalny 100 ml (MLE) pomidor bez skóry (100g) sałata(1g) woda (200ml)
	kolacja nocna	wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)		chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) żywiecka (20g) (SEL, GOR) marchewka surowa (50g) wafle ryżowe 3szt. sałata(1g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3 szt. (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)
		Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 112.48 g Tłuszcz 74.03 g Węglowodany ogółem 253.45 g Błonnik pokarmowy 25.32 g Węglowodany przyswajalne 189.46 g Sód 2902.70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.30 g	Wartość energetyczna 1809 kcal Białko ogółem 101.95 g Tłuszcz 55.19 g Węglowodany ogółem 234.50 g Błonnik pokarmowy 20.84 g Węglowodany przyswajalne 175.97 g Sód 2557.58 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.08 g	Wartość energetyczna 2108 kcal Białko ogółem 114.52 g Tłuszcz 77.84 g Błonnik pokarmowy 28.86 g Węglowodany przyswajalne 206.14 g Sód 3130.70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.37 g	Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 112.48 g Tłuszcz 74.03 g Węglowodany ogółem 253.45 g Błonnik pokarmowy 25.32 g Węglowodany przyswajalne 189.46 g Sód 2902.70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.30 g	Wartość energetyczna 1809 kcal Białko ogółem 101.95 g Tłuszcz 55.19 g Węglowodany ogółem 234.50 g Błonnik pokarmowy 20.84 g Węglowodany przyswajalne 175.97 g Sód 2557.58 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.08 g
	2092 kcal					
	śniadanie	ryż na mleku 300 ML (MLE, GLU) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (40g) 2 plastry (MLE) kielbasa krakowska (50g) (SEL, GOR) ogórek (50g) rukola (10g) sałata(1g)	ryż na mleku 300 ML (MLE, GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) kielbasa krakowska (40g) 2 plastry (SEL, GOR) mozzarella (50g) (MLE) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser żółty (20g) 1 plastry (MLE) kielbasa krakowsk (40g) (JAJ, MLE) ogórek (50g) rukola (10g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	ryż na mleku 300 ML (MLE, GLU) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (40g) 2 plastry (MLE) kielbasa krakowska (50g) (SEL, GOR) ogórek (50g) rukola (10g) sałata(1g)	ryż na mleku 300 ML (MLE, GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) kielbasa krakowska (40g) 2 plastry (SEL, GOR) mozzarella (50g) (MLE) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)	
dzień 7	II śniadanie		jabłko tarte (20g) masło orzechowe (20g) (ORZ, SEZ) wafle ryżowe (20g) 2 szt. woda (200ml)			
	obiad	kapuśniak 350 ML (MLE, GLU, SEL) pieczone udko kurczaka (100g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z tartej marchewki (150g) brokuł gotowany(100g) (SEL) kompot owocowy bez cukru (200ml)	wiosenna 350 ML (MLE, GLU, SEL) duszone udko z kurczaka(100g) (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z tartej marchewki (150g) marchewka gotowana (150g) (SEL) kompot owocowy bez cukru (200ml)	krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL) pieczone udko kurczaka(100g) (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z tartej marchewki (150g) brokuł gotowany (100g) (SEL) kompot owocowy bez cukru (200ml)	kapuśniak 350 ML (MLE, GLU, SEL) pieczone udko kurczaka (100g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z tartej marchewki (150g) brokuł gotowany(100g) (SEL) kompot owocowy bez cukru (200ml)	wiosenna 350 ML (MLE, GLU, SEL) duszone udko z kurczaka(100g)(GLU, JAJ, MLE) ziemniaki z koperkiem (150g) marchewka gotowana (150g) (SEL) kompot owocowy bez cukru (200ml)
	podwieczorek		sok pomidorowy (100ml) chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU) serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE) woda (200ml)			
	kolacja	chleb graham(90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g) (SOJ) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor (50g) rzepa (50g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g)(MLE) hummus (50g) (SOJ) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor bez skóry (50g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) hummus (50g) (SOJ) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham(90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g) (SOJ) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor (50g) rzepa (50g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g)(MLE) hummus (50g) (SOJ) serek wiejski (50g) (MLE) pomidor bez skóry (50g) woda (200ml)
	kolacja nocna	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)		chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (SEL, GOR) marchewka surowa (50g) wafle kukurydziane (30g) sałata(1g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus jabłkowy (30g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)
	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 86.74 g Tłuszcz 74.83 g Węglowodany ogółem 272.69 g Błonnik pokarmowy 42.66 g Węglowodany przyswajalne 219.63 g Sód 2886.53 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.54 g	Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 88.52 g Tłuszcz 72.53 g Węglowodany ogółem 236.33 g Błonnik pokarmowy 25.17 g Sód 2906.93 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.92 g	Wartość energetyczna 2058 kcal Białko ogółem 89.11 g Tłuszcz 79.24 g Węglowodany ogółem 269.24 g Błonnik pokarmowy 43.92 g Węglowodany przyswajalne 214.92 g Sód 3180.83 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.50 g	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 86.74 g Tłuszcz 74.83 g Węglowodany ogółem 272.69 g Błonnik pokarmowy 42.66 g Węglowodany przyswajalne 219.63 g Sód 2886.53 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.54 g	Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 88.52 g Tłuszcz 72.53 g Węglowodany ogółem 236.33 g Błonnik pokarmowy 25.17 g Sód 2906.93 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.92 g	

		DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)
dzień 8	śniadanie	płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka smakowita (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) mozzarella (40g) (MLE) pomidor (50g) papryka czerwona (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka smakowita (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) mozzarella 40g (MLE) pomidor bez skóry(50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) szynka smakowita (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) pomidor (50g) papryka czerwona (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU) chleb graham (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka smakowita (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) mozzarella (40g) (MLE) pomidor (50g) papryka czerwona (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka smakowita (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) mozzarella 40g (MLE) pomidor bez skóry(50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)
	II śniadanie			kefir z otrębami (100g) (MLE, GLU) jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)		
	obiad	krupnik350 ML (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy (100g) (GLU PSZ, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) surówka żydowska (150g) jarzynka gotowana (100g) (SEL) mięta (200ml)	krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL) schab duszony w sosie własnym (100g) (GLU PSZ, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) (GLU) jarzynka gotowana (150g) (SEL) mięta (200ml)	krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy (100g) (GLU PSZ, SEL,) ziemniaki z koperkiem(150g) (GLU) surówka żydowska (150g) jarzynka gotowanae (100g) (SEL) mięta (200ml)	krupnik350 ML (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy (100g) (GLU PSZ, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) surówka żydowska (150g) jarzynka gotowana (100g) (SEL) mięta (200ml)	krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL) schab duszony w sosie własnym (100g) (GLU PSZ, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) (GLU) jarzynka gotowana (150g) (SEL) mięta (200ml)
	podwieczorek			kefir 0% naturalny (200ml) (MLE) woda (200ml)		
	kolacja	chleb graham(90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g)(MLE) ser żółty (40g)(MLE) pasta mięsno jajeczna (60g) (GLU PSZ, SEL, JAJ) pomidor (50g) jabłko 1 szt. sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g)(MLE) mozzarella (60g) 2 plastry(MLE) lekka pasta mięsno - jajeczna (GLU PSZ, SEL, JAJ) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g)(MLE) pasta mięsno - jajeczna (60g)(GLU PSZ, SEL, JAJ) kalarepa (50g) jabłko 1 szt. sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham(90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g)(MLE) ser żółty (40g)(MLE) pasta mięsno jajeczna (60g) (GLU PSZ, SEL, JAJ) pomidor (50g) jabłko 1 szt. sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g)(MLE) mozzarella (60g) 2 plastry(MLE) lekka pasta mięsno - jajeczna (GLU PSZ, SEL, JAJ) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)
kolacja nocna	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane mielone (5 g)" woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g)(MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (GLU PSZ, SEL,) kalarepa (50g) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) woda (200ml)	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane mielone (5 g)" woda (200ml)	
		Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 110.42 g Tłuszcz 70.74 g Węglowodany ogółem 256.60 g Błonnik pokarmowy 38.96 g Węglowodany przyswajalne 176.85 g Sód 2333.02 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.60 g	Wartość energetyczna 1805 kcal Białko ogółem 85.70 g Tłuszcz 64.40 g Węglowodany ogółem 231.34 g Błonnik pokarmowy 24.64 g Węglowodany przyswajalne 139.43 g Sód 2905.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.89 g	Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 102.04 g Tłuszcz 66.42 g Węglowodany ogółem 281.45 g Błonnik pokarmowy 35.48 g Węglowodany przyswajalne 161.10 g Sód 2471.35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.16 g	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 110.42 g Tłuszcz 70.74 g Węglowodany ogółem 256.60 g Błonnik pokarmowy 38.96 g Węglowodany przyswajalne 176.85 g Sód 2333.02 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.60 g	Wartość energetyczna 1805 kcal Białko ogółem 85.70 g Tłuszcz 64.40 g Węglowodany ogółem 231.34 g Błonnik pokarmowy 24.64 g Węglowodany przyswajalne 139.43 g Sód 2905.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.89 g

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)	
dzień 9	śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300 ML (MLE) chleb graham(60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (40g) (MLE) szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) rzepa (50g) ogórek zielony (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	kasza kukurydziana 300 ML (MLE) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (40g) (MLE) szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser biały (50g) (MLE) szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) rzepa (50g) ogórek zielony (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	kasza kukurydziana na mleku 300 ML (MLE) chleb graham(60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (40g) (MLE) szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) rzepa (50g) ogórek zielony (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	kasza kukurydziana 300 ML (MLE) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (40g) (MLE) szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)
	II śniadanie		jogurt naturalny skyr (150g) (MLE) jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)			
	obiad	barszcz ukraiński 350 ML (GLU PSZ, SEL.) potrawka chińska (100g) (GLU PSZ, SEL.) ryż biały gotowany (150g) surówka wiosenna (150g) fasolka szparagowa gotowana (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	barszcz ukraiński 350 ML (GLU PSZ, SEL.) gulasz drobiowy(100g) (GLU PSZ, SEL.) ryż biały gotowany (150g) fasolka szparagowa gotowana (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	barszcz ukraiński 350 ML (GLU PSZ, SEL.) potrawka chińska (100g) (GLU PSZ, SEL.) ryż brązowy gotowany (150g) surówka wiosenna (150g) fasolka szparagowa gotowana (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	barszcz ukraiński 350 ML (GLU PSZ, SEL.) potrawka chińska (100g) (GLU PSZ, SEL.) ryż biały gotowany (150g) surówka wiosenna (150g) fasolka szparagowa gotowana (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	barszcz ukraiński 350 ML (GLU PSZ, SEL.) gulasz drobiowy(100g) (GLU PSZ, SEL.) ryż biały gotowany (150g) fasolka szparagowa gotowana (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)
	podwieczorek		sok pomidorowy (100ml) chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU) serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE) woda (200ml)			
	kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) serek wiejski (100g) (MLE) żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) rzepa (50g) pomidor (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) serek wiejski (50g) (GLU PSZ, SEL.) żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) pomidor bez skóry (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) serek wiejski (50g) (GLU PSZ, SEL.) żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) rzepa (50g) pomidor (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) serek wiejski (100g) (MLE) żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) rzepa (50g) pomidor (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) serek wiejski (50g) (GLU PSZ, SEL.) żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.) pomidor bez skóry (50g) sałata(1g) woda (200ml)
kolacja nocna	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) krakowska (15g) (GLU PSZ, SEL.) marchewka surowa (50g) chrupki kukurydziane (30g) sałata(1g) woda (200ml)	jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)	
	<p>Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 97.71 g Tłuszcz 61.83 g Węglowodany ogółem 283.00 g Błonnik pokarmowy 35.53 g Węglowodany przyswajalne 162.59 g Sód 3177.05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.15 g</p>	<p>Wartość energetyczna 1801 kcal Białko ogółem 96.71 g Tłuszcz 64.75 g Węglowodany ogółem 214.44 g Błonnik pokarmowy 21.85 g Węglowodany przyswajalne 151.89 g Sód 2857.97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.80 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 106.46 g Tłuszcz 85.53 g Węglowodany ogółem 277.34 g Błonnik pokarmowy 37.10 g Węglowodany przyswajalne 177.03 g Sód 2567.50 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.33 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 97.71 g Tłuszcz 61.83 g Węglowodany ogółem 283.00 g Błonnik pokarmowy 35.53 g Węglowodany przyswajalne 162.59 g Sód 3177.05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.15 g</p>	<p>Wartość energetyczna 1801 kcal Białko ogółem 96.71 g Tłuszcz 64.75 g Węglowodany ogółem 214.44 g Błonnik pokarmowy 21.85 g Węglowodany przyswajalne 151.89 g Sód 2857.97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.80 g</p>	
dzień 10	<p>śniadanie</p> <p>płatki owsiane 300 ML (MLE, GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser żółty (40g) (MLE,) połudwica sopocka (40g) 2 plastry rzepa(50g)</p> <p>sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>płatki owsiane 300 ML (MLE GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. masło śmietankowe (10g) połudwica sopocka (60g) 3 plastry (GLU PSZ, SEL,) jabłko 1 szt. (180g)</p> <p>sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) połudwica sopocka (60g) 3 plastry (GLU PSZ, SEL,) rzepa(50g)</p> <p>sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>płatki owsiane 300 ML (MLE, GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser żółty (40g) (MLE,) połudwica sopocka (40g) 2 plastry rzepa(50g)</p> <p>sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>płatki owsiane 300 ML (MLE GLU) chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU) kajzerka (60g) 1szt. masło śmietankowe (10g) połudwica sopocka (60g) 3 plastry (GLU PSZ, SEL,) jabłko 1 szt. (180g)</p> <p>sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)</p>	
	<p>II śniadanie</p>		<p>jogurt naturalny skyr (150g) (MLE)</p> <p>woda (200ml)</p>			
	<p>obiad</p>	<p>kalafiorowa 350 ML (MLE, SEL) pieczone kotlety rybne (100g) (JAJ, GLU) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty (150g) marchew gotowana (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>wiosenna 350 ML (MLE, SEL) pulpet rybny duszony w sosie koperkowym (100g) (MLE, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty (150g) marchew gotowana (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>kalafiorowa 350ML (MLE, SEL) pieczone kotlety rybne (100g) (MLE, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty (150g) marchew gotowana (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>kalafiorowa 350 ML (MLE, SEL) pieczone kotlety rybne (100g) (JAJ, GLU) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty (150g) marchew gotowana (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>wiosenna 350 ML (MLE, SEL) pulpet rybny duszony w sosie koperkowym (100g) (MLE, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem (150g) marchew gotowana (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>
	<p>podwieczorek</p>		<p>sok pomidorowy (100ml) chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU) serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g)(MLE) woda (200ml)</p>			
	<p>kolacja</p>	<p>chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kielbasa krakowska (40g) (SEL, GLU) kefir 0% 100 ml (MLE)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (60g) 2 plastry (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor bez skóry (50g) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser żółty (40g) 2 plastry (MLE) hummus (40g) (GLU PSZ, SEL,) pomidor (50g)</p> <p>sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kielbasa krakowska (40g) (SEL, GLU) kefir 0% 100 ml (MLE)</p> <p>pomidor (50g)</p> <p>sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (60g) 2 plastry (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor bez skóry (50g) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)</p>

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)
kolacja nocna	wafle ryżowe 3 szt. (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) żywiecka (20g) (GLU PSZ, SEL.) ogórek (50g) wafle ryżowe 3szt. sałata(1g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3 szt. (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)
	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 104.09 g Tłuszcz 81.12 g Węglowodany ogółem 280.79 g Błonnik pokarmowy 35.84 g Węglowodany przyswajalne 181.74 g Sód 2273.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.37 g	Wartość energetyczna 1864 kcal Białko ogółem 89.00 g Tłuszcz 61.46 g Węglowodany ogółem 247.97 g Błonnik pokarmowy 20.78 g Węglowodany przyswajalne 185.08 g Sód 3229.88 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.65 g	Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 95.68 g Tłuszcz 71.97 g Węglowodany ogółem 261.94 g Błonnik pokarmowy 37.05 g Węglowodany przyswajalne 207.19 g Sód 3057.21 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.07 g	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 104.09 g Tłuszcz 81.12 g Węglowodany ogółem 280.79 g Błonnik pokarmowy 35.84 g Węglowodany przyswajalne 181.74 g Sód 2273.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.37 g	Wartość energetyczna 1864 kcal Białko ogółem 89.00 g Tłuszcz 61.46 g Węglowodany ogółem 247.97 g Błonnik pokarmowy 20.78 g Węglowodany przyswajalne 185.08 g Sód 3229.88 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.65 g