

DIETA BEZMLECZNA
PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), MARGARYNA (10g), DŻEM (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z marchwi z grzankami razowymi (200 ml/10g), potrawka z indyka z warzywami i ryżem (120g/130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** pasta warzywna (40g), chleb wieloziarnisty (50g); herbata owocowa (200 ml)

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), MARGARYNA (10g), SZYNKA DROBIOWA (30g), pomidor (10g), herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (200 ml), schab duszony w sosie własnym (70g), surówka z czerwonej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Kisiel owocowy (200 ml), paluch kukurydziany (12g)

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), MARGARYNA (10g), kiełbasa szynkowa (24g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony NIEZABIELANY (200 ml), MAKARON z musem owocowym (180g/20g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** weka (50g), MARGARYNA (5g), HUMMUS (30g), bakalie ; herbata owocowa (200 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem ROŚLINNYM (30g/200 ml), chleb graham (75g), MARGARYNA (7g), dżem wiśniowy (10g); herbata z malinami (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z makaronem NIEZABIELANA (200 ml), kotlecik z kurczaka w otrębach (70g), ziemniaki (130g), duszona marchewka z groszkiem BEZ MASŁA (70g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb orkiszowy (50g), MARGARYNA (5g), SZYNKA DROBIOWA (12g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), MARGARYNA (10g), jajko na twardo (50g); rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem NIEZABIELANA (200 ml), makaron z łososiem i brokułami BEZ SOSU SMIETANOWEGO (270g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kaszka manna na mleku ROŚLINNYM z sokiem wiśniowym (200g); herbata owocowa (200 ml)



DIETA BEZ MLEKA, JAJ I GLUTENU
PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb BEZGLUTENOWY (100g), MARGARYNA (10g), DŻEM (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z marchwi z grzankami RYZOWYMI (200 ml/10g), potrawka z indyka z warzywami i ryżem BEZ GLUTENU (120g/130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** pasta warzywna (40g), chleb BEZGLUTENOWY (50g); herbata owocowa (200 ml)

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb BEZGLUTENOWY (100g), MARGARYNA (10g), SZYNKA DROBIOWA (30g), pomidor (10g), herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM (200 ml), schab duszony w sosie własnym BEZ GLUTENU (70g), surówka z czerwonej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Kisiel owocowy (200 ml), paluch kukurydziany (12g)

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb BEZGLUTENOWY (100g), MARGARYNA (10g), kiełbasa szynkowa (24g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony NIEZABIELANY (200 ml), MAKARON BEZGLUTENOWY z musem owocowym (180g/20g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** CHLEB BEZGLUTENOWY (50g), MARGARYNA (5g), HUMMUS (30g), BEZ ORZECHÓW ; herbata owocowa (200 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem ROŚLINNYM (30g/200 ml), chleb BEZGLUTENOWY (75g), MARGARYNA (7g), dżem wiśniowy (10g); herbata z malinami (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z makaronem BEZGLUTENOWYM NIEZABIELANA (200 ml), kotlecik z kurczaka BEZ JAJKA GLUTENU (70g), ziemniaki (130g), duszona marchewka z groszkiem BEZ MASŁA GLUTENU (70g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb BEZGLUTENOWY (50g), MARGARYNA (5g), SZYNKA DROBIOWA (12g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb BEZGLUTENOWY (100g), MARGARYNA (10g), SZYNKA DROBIOWA (20g); rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem NIEZABIELANA (200 ml), makaron BEZGLUTENOWY z łososiem i brokułami BEZ SOSU SMIETANOWEGO (270g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kaszka KUKURYDZIANA na mleku ROŚLINNYM z sokiem wiśniowym (200g); herbata owocowa (200 ml)



DIETA BEZ MLEKA, JAJEK
PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), MARGARYNA (10g), DŻEM (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z marchwi z grzankami razowymi (200 ml/10g), potrawka z indyka z warzywami i ryżem (120g/130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** pasta warzywna (40g), chleb wieloziarnisty (50g); herbata owocowa (200 ml)

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g),MARGARYNA(10g), SZYNKA DROBIOWA (30g), pomidor (10g), herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem BEZJAJECZNYM (200 ml), schab duszony w sosie własnym (70g), surówka z czerwonej kapusty(70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Kisiel owocowy (200 ml), paluch kukurydziany (12g)

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), MARGARYNA (10g), kiełbasa szynkowa (24g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony NIEZABIELANY (200 ml), MAKARON BEZJAJECZNY z musem owocowym (180g/20g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** weka (50g), MARGARYNA (5g), HUMMUS (30g), bakalie ; herbata owocowa (200 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem ROŚLINNYM (30g/200 ml), chleb graham (75g), MARGARYNA (7g), dżem wiśniowy (10g); herbata z malinami (200 ml)owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z makaronem BEZJAJECZNYM NIEZABIELANA (200 ml), kotlecik z kurczaka z otrębami BEZ JAJKA (70g), ziemniaki (130g), duszona marchewka z groszkiem BEZ MASŁA (70g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb orkiszowy (50g), MARGARYNA (5g), SZYNKA DROBIOWA (12g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), MARGARYNA (10g), SZYNKA DROBIOWA (20g); rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem NIEZABIELANA (200 ml), makaron BEZJAJECZNY z łososiem i brokułami BEZ SOSU SMIETANOWEGO (270g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kaszka manna na mleku ROŚLINNYM z sokiem wiśniowym (200g); herbata owocowa (200 ml)



DIETA WEGETARIAŃSKA

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), twaróg z miodem (40g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z marchwi z grzankami razowymi (200 ml/10g), potrawka BEZ INDYKA z warzywami i ryżem (120g/130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** pasta warzywna (40g), chleb wieloziarnisty (50g); herbata owocowa (200 ml)

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), masło (10g), ser żółty (30g), pomidor (10g), herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem JARSKI (200 ml), KOTLECİK WEGETARIAŃSKI (70g), surówka z czerwonej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Kisiel owocowy (200 ml), paluch kukurydziany (12g)

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), SER ŻÓŁTY (24g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony (200 ml), makaron z musem owocowym (180g/20g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** weka (50g), masło (5g), serek homogenizowany (30g), bakalie ; herbata owocowa (200 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem (30g/200 ml), chleb graham (75g), masło (7g), dżem wiśniowy (10g); herbata z malinami (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z makaronem (200 ml), kotlecik WEGETARIAŃSKI (70g), ziemniaki (130g), duszona marchewka z groszkiem (70g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb orkiszowy (50g), masło (5g), ser żółty (12g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), jajko na twardo (50g); rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem (200 ml), makaron z łososiem i brokułami w sosie śmietanowym (270g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kaszka manna na mleku z sokiem wiśniowym (200g); herbata owocowa (200 ml)

