

10	Dzień 1			Dzień 2		
diety	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Szynka drobiowa 60g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Szynka drobiowa 60g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Szynka drobiowa 60g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Kiełbasa krakowska sucha 30g Serek fromage 80g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Kiełbasa krakowska sucha 30g Serek fromage 80g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Kiełbasa krakowska sucha 30g Serek fromage 80g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Żurek z ziemniakami 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 300g Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa selerowa 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 300g Ryż 100g Kompot owocowy 250ml	Żurek z ziemniakami 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 300g Kasza gryczana 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Spaghetti bolognese 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Spaghetti bolognese 450g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Spaghetti bolognese 450g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany naturalny 150ml	Serek homogenizowany naturalny 150ml	Serek homogenizowany naturalny 150ml	Jabłko 150g Herbatniki 30g	Jabłko 150g Herbatniki 30g	Jabłko 150g Herbatniki 30g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Ogórek zielony 50g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Ogórek zielony 50g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Ogórek zielony 50g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Paszтет sojowy 113g Ser żółty 30g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Paszтет sojowy 113g Ser żółty 30g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Paszтет sojowy 113g Ser żółty 30g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

	Dzień 3			Dzień 4		
diety	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Parówki drobiowe 70g Ser żółty 20g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Parówki drobiowe 70g Ser żółty 20g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Chleb razowy 90 g Masło 10g Parówki drobiowe 70g Ser żółty 20g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Ser biały półtłusty 100g Dżem 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Ser biały półtłusty 100g Dżem 25g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Ser biały półtłusty 100g Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml Filet z kurczaka 150g Ziemniaki 250g Brokuły w śmietanie 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Schab w sosie chrzanowym 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Schab w sosie chrzanowym 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Schab w sosie chrzanowym 150g Ziemniaki 250g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Sok pomidorowy 300ml	Banan 200g	Banan 200g	Jabłko 150g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Jajko gotowane 1 sztuka Kiełbasa drobiowa 30g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Jajko gotowane 1 sztuka Kiełbasa drobiowa 30g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Jajko gotowane 1 sztuka Kiełbasa drobiowa 30g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Szynka z indyka 60g Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Szynka z indyka 60g Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Szynka z indyka 60g Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

	Dzień 5			Dzień 6		
diety	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Paszтет drobiowy 100g Ser żółty 20g ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Paszтет drobiowy 100g Ser żółty 20g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Paszтет drobiowy 100g Ser żółty 20g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Szynka konserwowa 60g Ser biały półtłusty 50g Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Szynka konserwowa 60g Ser biały półtłusty 50g Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Chleb razowy 90 g Masło 10g Szynka konserwowa 60g Ser biały półtłusty 50g Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml Dorsz panierowany 150g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszanej 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml Dorsz pieczony z warzywami 250g Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml Dorsz panierowany 150g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszanej 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Gulasz wieprzowy 150g Kasza jęczmienna 100g surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Gulasz wieprzowy 150g Kasza jęczmienna 100g surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Gulasz wieprzowy 150g Kasza gryczana 100g surówka z selera 100g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 250ml	Jogurt naturalny 250ml	Jogurt naturalny 250ml	Mus owocowy bez cukru 250ml	Mus owocowy bez cukru 250ml	Mus owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Serek wiejski 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Serek wiejski 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Serek wiejski 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

	Dzień 7			Dzień 8		
diety	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Kiełbasa drobiowa 60g Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Kiełbasa drobiowa 60g Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Kiełbasa drobiowa 60g Pomidor 50g Ogórek 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Parówki drobiowe 70g Ser żółty 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Parówki drobiowe 70g Ser żółty 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Parówki drobiowe 70g Ser żółty 20g Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem 300ml Udko pieczone 150g Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300ml Udko gotowane 150g Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g Kompot owocowy 250ml	Rosół z lanym ciastem 300ml Udko pieczone 150g Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 100g Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml Jajko w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml Jajko w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Krupnik 300ml Jajko w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g	Mandarynka 150g	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Paszтет sojowy 113g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Paszтет sojowy 113g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Paszтет sojowy 113g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Serek topiony 100G Kiełbasa krakowska sucha 30g Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Serek topiony 100g Kiełbasa krakowska sucha 30g Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Serek topiony 100g Kiełbasa krakowska sucha 30g Sałatka ze świeżych warzyw 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g

	Dzień 9			Dzień 10		
diety	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podstawowa	Łatwo strawna	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Jajecznica 100g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Jajecznica 100g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Chleb razowy 90 g Masło 10g Jajecznica 100g Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml Wątróbka drobiowa w sosie 150g Ziemniaki 250g kapusta czerwona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml Wątróbka drobiowa w sosie 150g Ziemniaki 250g kapusta czerwona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml Wątróbka drobiowa w sosie 150g Ziemniaki 250g kapusta czerwona 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml Klopsy w sosie pomidorowo-warzywnym 250g Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Mus owocowy bez cukru 250ml	Mus owocowy bez cukru 250ml	Mus owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Kiełbasa krakowska sucha 60g Ser żółty 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Kiełbasa krakowska sucha 60g Ser żółty 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Kiełbasa krakowska sucha 60g Ser żółty 20g Ogórek 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g Masło 10g Paszтет drobiowy 100g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40g Masło 10g Paszтет drobiowy 100g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb razowy 90 g Masło 10g Paszтет drobiowy 100g Ogórek zielony 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g