# Załącznik do SWZ

# Dieta normalna: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z kaszką manną,  z makaronem,  z zacierką, | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,  kanapka,  graham,  razowy, | 120 g – 130 g |
| parówka grzana  kiełbasa grzana | gruba  chuda z fileta , biała | 80 - 90 g  90 -100g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana, wędzona,  wieprzowa – gotowana, wędzona,  drobiowo wieprzowa – gotowana, wędzona,  salceson jasny, salceson ciemny | 40 g - 45 g |
| ser | topiony o smaku: śmietankowym, z ziołami, z szynką, z pieczarkami, z papryką, | 40 g - 45g |
| Żółty łagodny, | 40 g - 45 g |
| twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty,  serek homogenizowany | 70 g - 75 g |
| pasty | jajeczna,  rybna, | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu,  wieprzowy,  wieprzowy wędzony, | 40 g - 45 g |
| jajko | gotowane z majonezem | 2 szt. |
| smażone na maśle z samych jajek bez zaklepywania i innych dodatków do posypania szczypiorek | 100 g - 110 g |
| ryba | śledzie w sosie pomidorowym | 100 g – 105 g |
| makrela w sosie pomidorowym | 50 g – 55 g |
| paprykarz | domowej produkcji | 50 g – 55g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek małosolny  ogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka, | 3 sztuki |
| szczypiorek, | 1 łyżeczka |
| Sałata masłowa | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,  herbata czarna expressowa,  herbata owocowa expressowa, | 250 ml.  1szt. + cukier  1szt. + cukier |
| masło | 82% tłuszczu | 20 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  majonez,  chrzan,  cukier,  cytryna, | 7 g |

Dieta normalna: OBIAD

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa | rosół z makaronem,  rosół z kaszką manną,  pomidorowa z ryżem,  pomidorowa z makaronem,  ogórkowa,  owocowa,  kapuśniak z kapusty świeżej,  kapuśniak z kapusty kiszonej,  kalafiorowa,  kalarepowa,  jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,  grochowa z wkładką z mięsa lub kiełbasy,  barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,  gulaszowa,  żurek z jajkiem,  flaczki z boczniaka,  botwinka, | | 400 ml |
| kiełbasa | smażona z cebulką, | | 90 g – 100 g |
| mięso | Wieprzowe: smażone, duszone:  kotlet schabowy w panierce z bułki tartej - tradycyjny  żeberka,  szynka,  biodrówka,  karkówka,  gulaszowe,  mielone,  łopatka,  Drobiowe: smażone, duszone:  udka,  filet z kurczaka,  żołądki,  wątróbka | | 100 g – 110 g |
| gołąbki | - z mięsem wołowo - wieprzowym i ryżem,   - z mięsem drobiowym i z ryżem | | 100 g – 120 g |
| ryba | - tylko smażona tradycyjnie w panierce z bułki tartej  (filet z miruny, dorsza, morszczuka),  - śledzie w śmietanie | | 100 g – 110 g  180 g- 190g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki:  marchewka z jabłkiem, marchewka z pomarańczą, seler, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta kiszona, kapusta zasmażana , fasola szparagowa z bułką tartą , groszek, kalafior z bułką tartą, brokuł, buraki , sałata masłowa ze śmietaną. Koper, natka pietruszki jako dodatek do ziemniaków. | | 120 g – 125 g |
| mizeria z ogórków ze śmietaną sałata masłowa ze śmietaną | | 200 ml 200 ml |
| kluski | pyzy parowane,  szagówki (kopytka),  śląskie, | | 120 g – 125 g |
| sosy | pieczeniowy ciemny,  pieczeniowy jasny,  potrawkowy tylko do kurczaka i marchewki z groszkiem  chrzanowy do jajek gotowanych  pieczarkowy, | | 100 g – 105 g |
| naleśniki, omlety | bez dodatku,  z cukrem,  z dżemem,  z serem,  z owocami,  z mięsem typu krokiet, | | min. 3 sztuki na   osobę |
| pierogi | z serem,  owocami,  mięsem, | | 300 g – 310 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, | | 300 g – 310 g |
| ziemniaki  ziemniaki młode | gotowane,  gotowane, polane bułką tartą | | 200 g – 210 g  200g- 210g |
| gzik | gzik ze szczypiorkiem i cebulką | | 200g – 210g |
| jajko | sadzone,  gotowane,  kotlet jajeczny, | | 100 g – 120 g |
| ryż biały | gotowany | | 150 g – 160 g |
| krokiety | | z: mięsem, grzybami, | 220 g – 230 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców | | 250 ml |
| dodatki | przyprawa do zup typu maggi, | | 1g |
| oliwa, | | 1 łyżka |
| śmietana,  kefir,  jogurt naturalny | | 20 g – 25 g |

## Dieta normalna: POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkiem i cynamonem, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z owocami  gotowana na mleku z sokiem | 150 g – 160 g |
| budyń | z sokiem, | 150 g – 160 g |
| galaretka | z owocami, | 250 g – 260 g |
| kisiel | z owocami, | 250 g – 160 g |
| naleśniki, | z dżemem, z cukrem | 3 szt. na osobę |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,  gotowana na mleku owsianym lub migdałowym z owocem, | 120 g – 130 g |
| kanapka | składająca się minimum z trzech składników typu:  - pieczywo z masłem, wędlina drobiowa lub wieprzowa, warzywo  - pieczywo z masłem, ser biały lub żółty lub topiony, warzywo,  -pieczywo z masłem pasta jajeczna sałata majonez | 70 g – 80 g |
| pieczywo | mleczna bułka z masłem czekoladowym/ tyu nutella | 70 g – 80 g |
| drożdżówka | z owocem, serem, budyniem | 120 g – 130 g |
| pączek | z marmoladą, | 80 g – 100 g |
| rogal | mleczny, słodki, maślany z masłem czekoladowym | 60 g – 70 g |
| Placki ziemniaczane | z cukrem | min. 2 szt. na osobę |
| racuchy | z cukrem, z jabłkiem | min. 2 szt. na osobę |
| koktajl owocowy; soki wyciskane 100% owoce | na: śmietanie, kefirze, jogurcie z owocami sezonowymi a zimą mrożonymi  soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | sezonowy (truskawki, maliny, śliwki, czereśnie, wiśnie, arbuzy) kiwi, banan, jabłko, | 150 g – 160 g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny,  z kawałkami owoców, | 120 g – 180 g |

### Dieta normalna: KOLACJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,  kanapka,  graham,  razowy, | 120 g -130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana, wędzona,  wieprzowa – gotowana, wędzona,  drobiowo – wieprzowa – gotowana, wędzona,  salceson ciemny, salceson biały | 40 g – 45 g |
| ser | topiony o smaku: śmietankowym, z ziołami, z szynką, z pieczarkami, z papryką, | 40 g – 45 g |
| żółty | 40 g – 45g |
| twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,  serowo – jajeczna,  rybna, | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu,  wieprzowy wędzony,  wątrobianka, | 40 g – 45g |
| ryba | paluszki rybne | 100 g – 105 g |
| śledzie w sosie pomidorowym | 50 g – 55g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 50 g – 55 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek małosolny, kiszony,  ogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka, | 3 sztuki |
| szczypiorek, | 1 łyżeczka |
| sałata masłowa | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa | 1szt + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa tradycyjna z majonezem | 150 g – 160 g |
| sałatka | z ryżem, kukurydzą, ananasem, wędzonym kurczakiem, majonezem | 150g – 160 g |
| kiełbasa grzana | śląska, biała, | 90 g - 100 g |
| parówkowa gruba, | 80 g – 90 g |
| kaszanka | grzana,  przesmażana z cebulą, | 100 g – 110 g |
| galat | drobiowy z warzywami,  wieprzowy z warzywami, | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  chrzan,  cukier,  cytryna, | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta wysokobiałkowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z kaszką manną,  z ryżem,  z makaronem,  z zacierką, | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,  kanapka, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo wieprzowa – gotowana,  salceson ciemny, salceson biały | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,  serowo – jajeczna,  rybna, | 50 g – 55g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu | 40 g – 45 g |
| jajko | gotowane 2 szt. z majonezem | 50 g – 60 g |
| smażone na maśle bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 110 g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 50 g – 55g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki, | 50 g – 55 g |
| sałata maślana | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,  herbata czarna expressowa,  herbata owocowa expressowa, | 250 ml.  1 szt. + cukier 1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  chrzan,  cukier,  cytryna | 7 g |

Dieta wysokobiałkowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TYP | RODZAJ | GRAMATURA NA OSOBĘ |
| zupa | rosół z makaronem,  rosół z kaszką manną,  pomidorowa z ryżem,  pomidorowa z makaronem,  ogórkowa,  owocowa, ,  kalafiorowa,  kalarepowa,  jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,,  barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,  flaczki z boczniaka,  botwinka,  gulaszowa | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone:  schab,  szynka,  mielone,  łopatka,  Drobiowe: duszone:  udka,  filet z kurczaka,  żołądki,  wątróbka, | 100 g – 110 g |
| gołąbki | - z mięsem wieprzowym i ryżem,  - z mięsem drobiowym i ryżem | 100 g – 120 g |
| pulpeciki | pulpeciki w sosie |  |
| ryba | - tylko smażona tradycyjnie w bułce tartej  (filet z miruny, dorsza, morszczuka) lub  - śledzie w śmietanie z cebulką | 100 g -110 g  180b -200g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki  marchewka z jabłkiem, marchewka z pomarańczą, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, kalafior z bułką tartą, brokuł, buraki, sałata zwykła masłowa ze śmietaną. Koper, natka pietruszki jako dodatek do ziemniaków  - mizeria ze śmietaną,  - sałata ze śmietaną | 120 g – 125 g |
| kluski | pyzy parowane,  szagówki (kopytka),  śląskie | 120 g – 125 g |
| sosy | potrawkowy- tylko do potrawki i marchewki z groszkiem  koperkowy do jajek gotowanych  owocowy,  pieczeniowy | 100 g – 105 g |
| naleśniki, omlety  bez tłuszczu | bez dodatku,  z cukrem,  z dżemem,  z serem,  z owocami,  z mięsem typu krokiet, | 300 g – 310 g  min. 3 szt. na osobę |
| pierogi | z serem,  z owocami,  z mięsem, | 300 g - 310 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, | 300 g – 310 g |
| ziemniaki  ziemniaki młode | gotowane,  gotowane, polane bułką tartą | 200 g – 210 g |
| gzik | ze szczypiorkiem / cebulką | 180 – 200g |
| jajko | sadzone,  gotowane,  kotlet jajeczny, | 100 g – 120 g  2 szt. |
| ryż biały | gotowany | 150 g – 160 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców | 250 ml |
|  |
| kaszanka | kaszanka smażona z cebulką | 110 g – 1130 g |
| dodatki | przyprawa do zup typu maggi | 1g |
| oliwa, | 1 łyżka |
| śmietana,  kefir,  jogurt naturalny | 20 g – 25 g |

## Dieta wysokobiałkowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TYP | RODZAJ | GRAMATURA NA OSOBĘ |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkiem i cynamonem,  gotowany na mleku z masłem, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z owocami  gotowana na mleku z sokiem, | 150 g – 160 g |
| budyń | z sokiem, | 150 g – 160 g |
| galaretka | z owocami, | 250 g – 260 g |
| kisiel | z owocami, | 250 g – 260 g |
| naleśniki, omlet, racuchy bez tłuszczu | z dżemem,  z cukrem,  z serem, | 100 g - 110 g  2szt. |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,  gotowana na mleku owsianym lub migdałowym | 120 g – 130 g |
| kanapka | składająca się minimum z trzech składników typu:  - pieczywo, wędlina gotowana drobiowa lub wieprzowa, warzywo,  - pieczywo, ser biały lub żółty lub topiony, warzywo | 70 g – 80 g |
| drożdżówka | z owocem, serem, budyniem | 120 g – 130 g |
| pączek | z marmoladą, | 80 g – 100 g |
| rogal | mleczny, pszenny z masłem czekoladowym/ orzechowym | 60 g – 70 g |
| Koktajl owocowy; soki wyciskane 100% owoce | na śmietanie, kefirze, jogurcie z owocami lub z płatkami owsianymi,  soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko,  sezonowe, | 150 g - 160g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny,  z owocami, | 120 g - 180g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny, | 250 g |

### Dieta wysokobiałkowa: KOLACJA

### 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TYP | RODZAJ | GRAMATURA NA OSOBĘ |
| pieczywo | chleb zwykły,  kanapka, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo – wieprzowa – gotowana salceson biały  galantyna  wędlina w galarecie | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewka,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,  serowo – jajeczna,  rybna | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu,  wątrobianka | 40 g – 45 g |
| ryba | dorsz w sosie pomidorowym | 100 g – 105 g |
| śledzie w sosie pomidorowy | 50 g – 55 g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 50 g – 55 g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki, | 50 g – 55 g |
| sałata masłowa | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa | 1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa tradycyjna | 150 g – 160 g |
| kiełbasa drobiowa | parówkowa | 80 g – 90 g |
| galat | drobiowy z warzywami,  wieprzowy z warzywami | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  chrzan,  cukier,  cytryna, | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta niskotłuszczowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z kaszką manną,  z ryżem,  z makaronem,  z zacierką, | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,  graham,  kanapka,  razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo wieprzowa – gotowana,  salceson biały  wędlina w galarecie  galantyna | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | drobiowa,  serowo – warzywna  z ryby gotowanej, | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu | 40 g – 45 g |
| jajko  jajecznica | gotowane na miękko,  jajecznica smażona bez tłuszczu | 2 szt.  100 g – 110 g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 100 g – 105 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek małosolny, kiszony,  ogórek świeży, | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka, | 3 sztuka |
| szczypiorek, | 1 łyżeczka |
| Sałata masłowa | 3listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,  herbata czarna expressowa,  herbata owocowa expressowa, | 250 ml  1 szt. + cukier  1 szt. + cukier |
| masło | 82% tłuszczu | 20 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  chrzan,  cukier,  cytryna | 7 g |
| Parówka grzana | drobiowa chuda | 80 g – 90 g |

Dieta niskotłuszczowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa | rosół drobiowy z makaronem,  rosół drobiowy z kaszką manną,  pomidorowa z ryżem,  pomidorowa z makaronem,  ogórkowa,  owocowa,  kapuśniak z kapusty świeżej,  kapuśniak z kapusty kiszonej,  kalafiorowa  kalarepowa,  jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,  grochowa z wkładką z chudej kiełbasy  barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,  flaczki z boczniaka,  botwinka, | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone, skarżone na pergaminie bez tłuszczu:  schab,  szynka,  mielone,  łopatka,  Drobiowe: duszone, smażone na pergaminie bez tłuszczu:  udka,  filet z kurczaka,  żołądki,  wątróbka | 100 g – 110 g |
| gołąbki | z mięsem wieprzowym i ryżem, | 100 g – 120 g |
| pulpeciki | Pulpeciki w sosie | 100 g – 120 g |
| ryba | - smażona w panierce z bułką tartą lub z pieca  filet z miruny, dorsza, morszczuka  - śledzie w odtłuszczonej śmietanie/ jogurcie | 100 g – 110 g  180 g - 200 g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki  marchewka z jabłkiem, marchewka z pomarańczą, pietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta zasmażana, kapusta kiszona, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, kalafior z bułką tartą, brokuł, buraki Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków, | 120 g – 125 g |
| - mizeria na jogurcie lub kefirze - sałata masłowa na jogurcie lub kefirze | 200 ml |
| kluski bez tłuszczu | pyzy parowane,  szagówki (kopytka), | 120 g – 125 g |
| sosy | potrawkowy  czosnkowy na jogurcie,  owocowy, | 100 g – 105 g |
| naleśniki bez tłuszczu, omlet | bez dodatku,  z cukrem,  z dżemem,  z serem,  z owocami, | 300 g – 310 g  min. 3 szt. |
| pierogi bez tłuszczu | z chudym serem,  z owocami,  z mięsem, | 300 g – 310 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, | 300 g – 310 g |
| ziemniaki  młode ziemniaki | gotowane,  gotowane, | 200 g – 210 g |
| ryż biały | gotowany, | 150 g – 160 g |
| gzik | gzik | 180 g 200 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców | 250 ml |
| kaszanka | kaszanka smażona z cebulką | 110 g -130 g |
| dodatki | przyprawa do zup typu maggi, | 1g |
| oliwa, | 1 łyżka |
| śmietana,  kefir  jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta niskotłuszczowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

## 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem,  gotowany na mleku z sokiem, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z owocami | 150 g – 160 g |
| budyń | z sokiem | 150 g – 160 g |
| galaretka | z owocami | 250 g – 260 g |
| kisiel | z owocami | 250 g – 260 g |
| naleśniki, omlet z jabłkami bez tłuszczu | z dżemem,  z cukrem, | 100 g – 110 g  2 szt. |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,  gotowana na mleku owsianym lub migdałowym z owocem, | 120 g – 130 g |
| kanapka | składająca się minimum z trzech składników typu:  - pieczywo, wędlina gotowana drobiowa lub wieprzowa, warzywo,  - pieczywo, ser biały chudy, warzywo | 70 g – 80 g |
| pieczywo | Bułeczki mleczne z masłem czekoladowym niskotłuszczowym | 70 g – 80 g |
| galaretka | z owocem, | 250 g – 260 g |
| rogal | pszenny z dżemem | 60 g – 70 g |
| Koktajl; soki wyciskane 100% owoce | na mleku, kefirze, jogurcie z owocami  soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko,  sezonowe, | 150 – 16,g |
| jogurt w opakowaniu | naturalny,  z kawałkami owoców, | 120 - 180g |
| kefir w opakowaniu | naturalny,  z kawałkami owoców, | 250 g |

### Dieta niskotłuszczowa: KOLACJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,  kanapka,  graham,  razowy | 120g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo – wieprzowa – gotowana,  galantyna | 40g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70g – 75 g |
| pasty | drobiowa,  jajeczna  z ryby gotowanej, | 50g – 55 g |
| pasztet | chudy – pieczony domowego wypieku | 40 g – 45 g |
| ryba | dorsz/ miruna w sosie pomidorowym | 100 g – 105 g |
| śledzie w sosie pomidorowym | 50 g – 55 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek małosolny/kiszony,  ogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka | 3sztuka |
| szczypiorek | 1 łyżeczka |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa | 1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | z warzyw z jogurtem,  z warzyw z sosem koperkowym na jogurcie  z warzyw z sosem czosnkowym na jogurcie | 150 g – 160 g |
| kiełbasa grzana | parówkowa, chuda drobiowa | 80 g – 90 g |
| jajecznica | jajecznica smażona bez tłuszczu bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 120 g |
| galat | drobiowy z warzywami,  wieprzowy z warzywami | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  chrzan,  cukier,  cytryna | 7g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,  graham,  razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo wieprzowa – gotowana,  galantyna  wędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | drobiowa,  z ryby gotowanej, | 50 g – 55 g |
| jajka | gotowane na miękko,  jajecznica na parze bez tłuszczu | 2 szt.  100g 110 g |
| pasztet | pieczony chudy domowego wyroby | 40 g – 45 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka, | 3 sztuka |
| szczypiorek | 1 łyżeczka |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,  herbata czarna expressowa,  herbata owocowa expressowa, | 250 ml  1 szt.  1 szt. |
| masło | 82%tłuszczu, | 20 g |
| kiełbasa grzana | parówkowa drobiowa odtłuszczona, chuda drobiowa | 80g - 90 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  chrzan,  cytryna, | 7 g |

Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa | rosół drobiowy z makaronem,  rosół drobiowy z kaszką manną,  pomidorowa z ryżem,  pomidorowa z makaronem,  ogórkowa,  owocowa,  kapuśniak z kapusty świeżej,  kapuśniak z kapusty kiszonej,  kalafiorowa,  kalarepowa,  jarzynowa - składająca się min. Z pięciu składników,  grochowa z wkładką z chudej kiełbasy,  barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,  flaczki z boczniaka,  botwinka,  gulaszowa | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:  schab,  szynka,  mielone,  łopatka,  Drobiowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:  udka,  filet z kurczaka,  żołądki,  wątróbka | 100 g -110 g |
| gołąbki | z mięsem wieprzowym i ryżem, | 100 g – 120 g |
| pulpeciki | pulpeciki w sosie | 100 g – 120 g |
| ryba | - z pieca filet z miruny, dorsza, morszczuka  - smażona w panierce z bułki taretej | 100 g – 110 g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki  marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta kiszona, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, buraki, kalafior z bułką tartą, brokuł, sałata masłowa . Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków | 120 g – 125 g |
| - mizeria na jogurcie - sałata masłowa na jogurcie | 200 ml |
| naleśniki bez tłuszczu, omlet | bez dodatku,  z gotowanym musem z jabłek – bez cukru ze stewią | 300 g – 310 g  3 szt. |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, warzywami | 300 g – 310 g |
| sosy | Potrawkowy tylko do ryżu i marchewki z groszkiem  chrzanowy,  koperkowy na jogurcie,  czosnkowy na jogurcie,  owocowy | 100 g – 105 g |
| ziemniaki młode ziemniaki | gotowane,  gotowane, | 200 g – 210 g |
| gzik | gzik ze szypiorkiem | 180 g 200 g. |
| ryż | gotowany biały,  gotowany brązowy, | 150 g – 160 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców | 250 ml |
| pierogi bez tłuszczu | z chudym serem,  z owocami,  z mięsem, | 300 g – 310 g |
| dodatki | przyprawa do zup typu maggi, | 1g |
| oliwa, | 1 łyżka |
| kefir,  jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem bez cukru,  gotowany na mleku z jabłkiem bez cukru, | 150 g – 160 g |
| budyń | bez cukru | 150 g – 160 g |
| galaretka | z owocami bez cukru | 250 g – 260 g |
| kisiel | z owocami bez cukru | 250 g – 260 g |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,  gotowana na mleku owsianym lub migdałowym | 120 g – 130 g |
| kanapka | składająca się minimum z trzech składników typu:  - pieczywo, wędlina drobiowa gotowana lub wieprzowa gotowana, warzywo,  - pieczywo, ser biały chudy, warzywo | 70 g – 80 g |
| Koktajl; soki wyciskane 100% owoce | na mleku bez cukru, kefirze, jogurcie z owocami  soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko, jabłko gotowane  sezonowe,  (nie banan, ananas, winogrono) | 150 g – 160 g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny | 120 g – 180 g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny | 250 ml |

### Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: KOLACJA

### 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,  graham,  razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo – wieprzowa – gotowana,  biały chudy salceson  galantyna  wędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna  z ryby gotowanej | 50 g – 55 g |
| pasztet | chudy pieczony domowego wypieku | 40 g – 45 g |
| ryba | w galarecie | 100 g – 105 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeży  ogórek małosolny | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka | 3 sztuka |
| szczypiorek | 1 łyżeczka |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | Herbata czarna expressowa | 1 szt. |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa na jogurcie | 150 g – 160 g |
| galat | drobiowy z warzywami,  wieprzowy z warzywami | 150 g – 160 g |
| kiełbasa drobiowa | parówkowa, chuda drobiowa | 80 g – 90 g |
| jajecznica | jajecznica na parze bez tłuszczu bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 120 g |
| dodatki | musztarda zwykła  ketchup łagodny,  chrzan,  cytryna | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta cukrzycowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,  graham,  razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo wieprzowa – gotowana,  chudy biały salceson  galantyna  wędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | drobiowa,  jajeczna,  rybna, | 50 g – 55 g |
| jajka | gotowane  smażone na maśle bez zaklepywania i innych dodatków | 2 szt.  100 g – 110 g |
| pasztet | drobiowy zwykły | 40 g – 45 g |
| grzana kiełbasa | chuda parówką, chuda drobiowa kiełbasa | 100 g – 110 g |
| ryba | w galarecie | 100 g – 105 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeży  ogórek małosolny | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka | 3 sztuka |
| szczypiorek | 1 łyżeczka |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,  herbata czarna expressowa,  herbata owocowa expressowa, | 250 ml  1szt.  1szt. |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  chrzan,  cytryna, | 7 g |

Dieta cukrzycowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa | rosół drobiowy z makaronem,  rosół drobiowy z kaszką manną,  pomidorowa z makaronem,  pomidorowa z ryżem,  ogórkowa,  owocowa,  kapuśniak z kapusty świeżej,  kapuśniak z kapusty kiszonej,  kalafiorowa,  kalarepowa,  jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,  grochowa z wkładką  barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,  flaczki z boczniaka,  botwinka,  gulaszowa, | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:  schab,  szynka,  mielone,  łopatka,  Drobiowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:  udka,  filet z kurczaka,  żołądki,  wątróbka | 100 g – 110 g |
| gołąbki | z mięsem wieprzowym i ryżem, | 100 g - 120g |
| pulpeciki | Pulpeciki w sosie | 100 g – 120 g |
| jajka gotowane | jajka gotowane w sosie | 100 g – 120 g  2 szt. |
| ryba | - z pieca filet z miruny, dorsza, morszczuka  - ryba smażona w panierce z bułki tartej  - śledzie w śmietanie (odtłuszczonej)/ jogurcie | 100 g – 110 g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki  pietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta kiszona, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, buraki, kalafior z bułką tartą. Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków. | 120 g – 125 g |
| - mizeria z kefirem, jogurtem naturalnym -sałata masłowa z kefirem, jogurtem naturalnym | 200 ml |
| naleśniki | bez dodatku,  z gotowanym musem z jabłek bez cukru ze stewią | 300 g – 310 g  3 szt. |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem | 300 g – 310 g |
| gzik | gzik ze szczypiorkiem | 180 g. – 200 g |
|  |  |  |
| kaszanka | smażona bez tłuszczu | 130 g 150 g |
| sosy | Potrawkowy do ryżu i marchewki z groszkiem  pieczeniowy jasny,  chrzanowy,  koperkowy na jogurcie,  czosnkowy na jogurcie,  owocowy | 100 g – 105 g |
| ziemniaki  młode ziemniaki | gotowane,  gotowane, | 200 g – 210 g |
| ryż | gotowany biały,  gotowany brązowy, | 150 g – 160 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców bez cukru | 250 ml |
| dodatki | przyprawa do zup typu maggi, | 1g |
| oliwa, | 1 łyżka |
| kefir,  jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta cukrzycowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem bez cukru,  gotowany na mleku z jabłkiem bez cukru, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z jabłkami bez cukru | 150 g – 160 g |
| makaron | z sosem z białym serem z owocowym bez cukru | 100 g – 110 g |
| budyń | bez cukru | 150 g – 160 g |
| galaretka | z owocami bez cukru | 250 g – 260 g |
| kisiel | z owocami bez cukru | 250 g – 260 g |
| naleśniki | z musem z gotowanych jabłek bez cukru | 100 g – 110 g  2 szt. na osobę |
| kanapka | Składająca się minimum z trzech składników typu:  - pieczywo, wędlina drobiowa gotowana lub wieprzowa gotowana, warzywo,  - pieczywo, ser biały chudy, warzywo | 70 g – 80 g |
| Koktajl;  soki wyciskane 100% owoce | na mleku bez cukru, kefirze, jogurcie z owocami lub z płatkami owsianymi bez cukru  soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko,  sezonowe (nie banan, ananas, winogrono, arbuz) | 150 g – 160 g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny | 120 g – 180 g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny | 250 ml |

### Dieta cukrzycowa: KOLACJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,  graham,  razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo – wieprzowa – gotowana,  wędlina w galarecie,  salceson chudy biały ,  galantyna,  wędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z rzodkiewką,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,  rybna | 50 g – 55g |
| pasztet | pieczony domowego wypieku | 40 g – 45 g |
| jajecznica | jajecznica na maśle bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 120 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeży  ogórek małosolny | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka | 3 sztuka |
| szczypiorek | 1 łyżeczka |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa | 1szt. |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa | 150 g – 160 g |
| kiełbasa | Biała, chuda drobiowa | 90 g – 100 g |
| parówkowa | 80 g – 90 g |
|  |  |  |
| galat | drobiowy z warzywami  wieprzowy z warzywami | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykła  ketchup łagodny,  chrzan,  cukier,  cytryna | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta lekka: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA**  **NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z ryżem,  z makaronem,  z zacierką, | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,  kanapka | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo wieprzowa – gotowana,  wędlina w galarecie z warzywami,  galantyna,  salceson chudy biały | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,  rybna, | 50 g – 55 g |
| jajka | - gotowane  - jajecznica na parze bez zaklepywania i innych dodatków | 2 szt.  90 g – 110 g |
| pasztet | pieczony chudy, domowego wyrobu | 40 g – 45 g |
| ryba | śledzie w sosie pomidorowym | 50 g – 55 g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki | 30 g – 35 g |
| Sałata masłowa | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,  herbata czarna expressowa,  herbata owocowa expressowa, | 250 ml  1 szt.  1 szt. |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| kiełbasa grzana | parówka gruba, chuda drobiowa | 80 g – 90 g |
| dodatki | musztarda zwykła,  ketchup łagodny,  chrzan,  cytryna, | 7 g |

Dieta lekka: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa | rosół drobiowy z makaronem,  rosół drobiowy z kaszką manną,  pomidorowa z makaronem,  ogórkowa,  owocowa,  kalafiorowa,  kalarepowa,  jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,  barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,  botwinka, | 400 ml |
| sosy | Pieczeniowy jasny  Potrawkowy do ryżu marchewki z groszkiem  koperkowy na jogurcie,  owocowy | 100 g – 105 g |
| mięso | Wieprzowe: gotowane:  schab,  szynka,  biodrówka,  mielone,  Drobiowe: gotowane:  udka,  skrzydełka,  filet z kurczaka,  żołądki,  wątróbka | 100 g – 110 g |
| gołąbki | z mięsem wieprzowym i kaszą,  z mięsem wieprzowym i ryżem | 100 g – 120g |
| pulpeciki | pulpeciki w sosie | 100 g – 120 g |
| ryba | z pieca,  smażona w panierce z bułki tartej  filet z miruny, dorsza, morszczuka | 100 g – 110 g |
| jajka | - jaka gotowane w sosie  - kotlet jajeczny  - sadzone na parze | 2szt |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki  marchewka z jabłkiem, pietruszka, seler,, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, buraki, brokuł, kalafior z bułką tartą. Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków  - sałata masłowa na jogurcie | 120 g – 125 g |
| kluski | pyzy parowane bez tłuszczu,  szagówki bez tłuszczu,  śląskie bez tłuszczu, | 120 g – 125 g |
| naleśniki, omlet | bez dodatku,  z cukrem,  z dżemem,  z serem,  z owocami,, | 300 g – 310 g  3 szt. |
| pierogi | z serem,  z owocami,  z mięsem, | 100 g – 110 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, warzywami | 300 g – 310 g |
| ziemniaki,  młode ziemniaki | gotowane,  gotowane | 200 g – 210 g |
| gzik | gzik z chudego sera | 180 g. – 200 g. |
| ryż | gotowany biały | 150 g – 160 g |
| Kaszanka | Smażona bez tłuszczu | 110 g – 130 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców bez cukru | 250 ml |
| dodatki | przyprawa do zup typu maggi, | 1 g |
| oliwa, | 1 łyżka |
| kefir,  jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta lekka: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem,  gotowany na mleku z sokiem, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z jabłkami,  gotowana na mleku z masłem i sokiem | 150 g – 160 g |
| budyń | z sokiem | 150 g – 160 g |
| galaretka | z owocami | 250 g – 260 g |
| kisiel | z owocami | 250 g – 260 g |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,  gotowana na mleku owsianym lub migdałowym z owocami | 120 g – 130 g |
| naleśnik, omlet | z dżemem,  z cukrem | 100 g - 110 g  min. 2 szt. |
| placki ziemniaczane | Placki ziemniaczane z cukrem | 100 g – 110 g.  min. 2 szt. |
| makaron | Z serem i sosem owocowym | 100 g – 110 g |
| kanapka | Składająca się minimum z trzech składników typu:  - pieczywo, wędlina drobiowa gotowana lub wieprzowa gotowana, warzywo,  - pieczywo, ser biały chudy, warzywo | 70 g – 80 g |
| Koktajl; soki wyciskane 100% owoce | na mleku, kefirze, jogurcie z owocami  soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | Owoce dojrzałe, bez skórki i pestek. Jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, winogrona, owoce cytrusowe. Owoce jagodowe (maliny, porzeczki, jagody) w formie przecieru lub soku. | 150 g – 160 g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny  z owocami | 120 g – 180 g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny | 250 ml |

### Dieta lekka: KOLACJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,  kanapka | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona | drobiowa – gotowana,  wieprzowa – gotowana,  drobiowo – wieprzowa – gotowana,  wędlina w galarecie z warzywami,  galantyna  biały chudy salceson | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,  twarożek ze szczypiorkiem,  twarożek z koperkiem,  twarożek z ziołami,  serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,  rybna | 50 g – 55 g |
| pasztet | chudy pieczony własnego wyrobu | 40g – 45 g |
| ryba | paprykarz domowego wyrobu | 100 g – 105 g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki | 60 g – 65 g |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa | 1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa | 150 g – 160 g |
| kiełbasa | Biała chuda | 90 g -100 g |
| parówkowa chuda | 80 g – 90 g |
| jajecznica | jajecznica na maśle bez zaklepywania oraz innych dodatków. | 110 g – 130 g. |
| galat | drobiowy z warzywami  wieprzowy z warzywami | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykła  ketchup łagodny,  chrzan,  cukier,  cytryna | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |