

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-04-21 niedziela	Sniadanie	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30g (<u>RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30g (<u>RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Roszponka 40g Rukola 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30g (<u>RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30g (<u>RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Kefir 150ml (<u>MLE,</u>) Morele suszone 30g	Biszkopty 30g (<u>MLE, GLU, JAJ,</u>)
	Obiad	Zupa solferino 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierś z indyka, pieczona, w sosie własnym 150 g Kasza pęczak 150 g (<u>GLU,</u>) Surówka z selera i pora 100 g (<u>SEL,</u>) Zielona fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierś z indyka, pieczona, w sosie własnym 150 g Kasza pęczak 150 g (<u>GLU,</u>) Zielona fasolka gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierś z indyka, pieczona, w sosie własnym 150 g Kasza pęczak 150 g (<u>GLU,</u>) Surówka z selera i pora 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierś z indyka, pieczona, w sosie własnym 150 g Kasza pęczak 150 g (<u>GLU,</u>) Surówka z selera i pora 100 g (<u>SEL,</u>) Zielona fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Kisiel agrestowy b/c 150ml Wafle ryżowe 30g	Kisiel agrestowy b/c 150ml Wafle ryżowe 30g
	Kolacja	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy chudy, pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka konserwowa 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy chudy, pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Szpinak baby 40g Sałata rzymska 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy chudy, pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka konserwowa 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy chudy, pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka konserwowa 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Ciasto jogurtowe z owocami 60g (<u>MLE, GLU, JAJ</u>)	Ciasto jogurtowe z owocami 60g (<u>MLE, GLU, JAJ</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 6g (<u>GLU,</u>)	Ciasto jogurtowe z owocami 60g (<u>MLE, GLU, JAJ</u>)
		E: 2477.97 kcal; B: 116.18 g; T: 83.29 g; W: 328.44 g W tym cukry: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 7.11 g;	E: 2457.77 kcal; B: 115.19 g; T: 82.18 g; W: 326.12 g W tym cukry: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 7.07 g;	E: 2597.99 kcal; B: 120.65 g; T: 86.12 g; W: 340.01 g W tym cukry: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 6.61 g;	E: 2715.53 kcal; B: 123.19 g; T: 86.28 g; W: 396.02 g W tym cukry: 113.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Bł.: 38.09 g; Sól: 7.21 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20234-04-22, poniedziałek	Sniadanie	Makaron na mleku z cynamonem 350 ml (MLE, GLU,) Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Racuchy pieczone z jabłkami i cynamonem 50 g (JAJ, GLU, MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Papryka 90g Mix sałat 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Makaron na mleku z cynamonem 350 ml (MLE, GLU,) Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Serek homogenizowany Danio, waniliowy 150g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ,) Szpinak baby 40g Mix sałat 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Papryka 90g Mix sałat 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Makaron na mleku z cynamonem 350 ml (MLE, GLU,) Wędlina wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Racuchy pieczone z jabłkami i cynamonem 50 g (JAJ, GLU, MLE,) Masło 15g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Papryka 90g Mix sałat 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g
	Obiad	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (SEL,) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Brokuł gotowany 100g Surówka żydowska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (SEL,) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Brokuł gotowany 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (SEL,) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka żydowska 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (SEL,) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Brokuł gotowany 100g Surówka żydowska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Słupki z warzyw 30g Hummus pomidorowy 30g (SOJ,)	Ciasteczka zbożowe b/c 30g (GLU, JAJ,)
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek waniliowy 30 g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek waniliowy 30 g (MLE,) Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ, GLU,) Sałata masłowa 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek waniliowy 30 g (MLE,) Chleb razowy żytni 120 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek waniliowy 30 g (MLE,) Chleb pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU,) Chleb razowy żytni 60 g (GLU ŻYT,) Rzodkiewka 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Budyń śmietankowy z sosem malinowym b/c 200g (MLE,)			
		E: 2619,99kcal; B: 134,15 g; T: 85,28 g; W: 329,47 g W tym cukry: 51,30 g; Kw. tł. nasy.: 21,79 g; Bł.: 33,18 g; Sól: 6,57 g;	E: 2501,01kcal; B: 129,95 g; T: 83,19 g; W: 331,17 g W tym cukry: 47,10 g; Kw. tł. nasy.: 21,01 g; Bł.: 26,01 g; Sól: 3,57 g;	E: 2501,01kcal; B: 149,34 g; T: 78,14 g; W: 335,13 g W tym cukry: 43,60 g; Kw. tł. nasy.: 20,45 g; Bł.: 49,91 g; Sól: 4,17 g;	E: 2794,16kcal; B: 142,49 g; T: 89,90 g; W: 369,88 g W tym cukry: 69,97 g; Kw. tł. nasy.: 27,65 g; Bł.: 29,94 g; Sól: 5,73 g;

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-04-23 wtorek	Sniadanie	<p>Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Mus brzoskwinowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Omlet ze szpinakiem, cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ</u>) Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek konserwowy 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Mus brzoskwinowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Omlet ze szpinakiem, cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ</u>) Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórka 40g Rukola 30 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Omlet ze szpinakiem, cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ</u>) Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek konserwowy 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Mus brzoskwinowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Omlet ze szpinakiem, cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ</u>) Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek konserwowy 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>
	II Śn			<p>Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>) Orzechy nerkowca 25g (<u>ORZ, SEZ</u>)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p>
	Obiad	<p>Zupa fasolowa 350 ml (<u>SEL</u>) Pierogi ruskie 300 g (<u>GLU, JAJ</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa 350 ml (<u>SEL</u>) Pierogi ruskie 300 g (<u>GLU, JAJ</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Zupa fasolowa 350 ml (<u>SEL</u>) Pierogi ruskie 300 g (<u>GLU, JAJ</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Zupa fasolowa 350 ml (<u>SEL</u>) Pierogi ruskie 300 g (<u>GLU, JAJ</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Gruszka 150g</p>	<p>Wafelki podplomyki bez cukru 30g (<u>GLU, SOJ</u>)</p>
	Kolacja	<p>Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Pomidorki koktajlowe 90g Szpinak baby 10 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Konfitura truskawkowa 30g Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałata rzymska 40g Szpinak baby 30 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Pomidorki koktajlowe 90g Szpinak baby 10 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser żółty 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Masło 15g (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Pomidorki koktajlowe 90g Szpinak baby 10 g Herbata czarna b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Galaretka wiśniowa b/c 150g Wafle ryżowe 30g</p>			
		<p>E: 2371,11 kcal; B: 121,04 g; T: 64,89 g; W: 339,56 g W tym cukry: 54,08 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Bł.: 34,63 g; Sól: 6,45 g;</p>	<p>E: 2142,33 kcal; B: 119,23 g; T: 119,99 g; W: 329,01 g W tym cukry: 69,54 g; Kw. tł. nasy.: 13,93 g; Bł.: 31,31 g; Sól: 5,23 g;</p>	<p>E: 2413,74 kcal; B: 129,43 g; T: 63,15 g; W: 350,01 g W tym cukry: 58,10 g; Kw. tł. nasy.: 15,55 g; Bł.: 39,93 g; Sól: 6,30 g;</p>	<p>E: 2440 kcal; B: 123,30 g; T: 61,44 g; W: 364,34 g W tym cukry: 76,15 g; Kw. tł. nasy.: 19,49 g; Bł.: 37,38 g; Sól: 6,97 g;</p>

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Zacierka na mleku z cynamonem 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zacierka na mleku z cynamonem 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mix sałat 40g Sałata masłowa 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zacierka na mleku z cynamonem 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Chleb razowy żytni 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło 5g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna z pomidorami 30 g	Chrupki kukurydziane 30g	
	Obiad	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Krokiety z mięsem, pieczone 300g (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Mizeria ze szczypiorkiem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Krokiety z mięsem, pieczone 300g (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Krokiety z mięsem pełnoziarniste, pieczone 300g (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Mizeria ze szczypiorkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Krokiety z mięsem, pieczone 300g (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Mizeria ze szczypiorkiem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny 150ml Pieczywo chrupkie ekstradowane - żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Sok owocowo-warzywny 150ml	
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ryż pieczony z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ryż pieczony z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Sałata rzymska 40g Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ryż brązowy pieczony z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ryż pieczony z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Maślanka z truskawkami b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30g	Maślanka z truskawkami b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30g	Maślanka z truskawkami b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Orzechy włoskie 30g (<u>ORZ, SEZ,</u>)	Maślanka z truskawkami b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30g
		E: 2519.37 kcal; B: 117.15 g; T: 83.28 g; W: 335.12 g W tym cukry: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 6.81 g;	E: 2460.09 kcal; B: 117.05 g; T: 72.87 g; W: 341.22 g W tym cukry: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 6.66 g;	E: 2551.77 kcal; B: 121.19 g; T: 79.89 g; W: 338.42 g W tym cukry: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 7.01 g;	E: 2799.07 kcal; B: 123.10 g; T: 89.67 g; W: 394.25 g W tym cukry: 121.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Bł.: 34.52 g; Sól: 6.64 g;

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-04-25 czwartek	Sniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Szpinak baby 40g Roszponka 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Mandarynki 150g	Mandarynki 150g	
	Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki w sosie pieczeniowym 150 g Kasza gryczana 150g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Szpinak gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa zacierkowa z koperkiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki w sosie pieczeniowym 150 g Kasza jęczmienna 150g (<u>GLU,</u>) Szpinak gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki w sosie pieczeniowym 150 g Kasza gryczana 150g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki w sosie pieczeniowym 150 g Kasza jęczmienna 150g (<u>GLU,</u>) Surówka z czerwonej kapusty 100 g Szpinak gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD		Serek wiejski 150g (<u>MLE,</u>) Ciasteczka zbożowe b/c 30g (<u>MLE, GLU, JAJ,</u>)	Buleczka mleczna 70g (<u>MLE, GLU, JAJ,</u>)	
	3	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Galareta drobiowa z warzywami 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Galareta drobiowa z warzywami 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Salata rzymska 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Galareta drobiowa z warzywami 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Galareta drobiowa z warzywami 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Koktajl borówkowy na kefirze b/c 200ml (<u>MLE,</u>)			
		E: 2723.77 kcal; B: 123.93 g; T: 83.58 g; W: 386.82 g W tym cukry: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Bł.: 39.78 g; Sól: 5,91 g;	E: 2491.11 kcal; B: 121.19 g; T: 81.28 g; W: 366.42 g W tym cukry: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 5.29 g;	E: 2457.95 kcal; B: 115.19 g; T: 83.98 g; W: 376.02 g W tym cukry: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 5,51 g;	E: 2923.17 kcal; B: 131.67 g; T: 93,29g; W: 398,16 g W tym cukry: 74,83 g; Kw. tł. nasy.: 33,41 g; Bł.: 40,30 g; Sól: 6,15 g;

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus jabłkowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Naleśnik z serem b/c 50 g (<u>GLU, MLE, JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus jabłkowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Naleśnik z serem b/c 50 g (<u>GLU, MLE, JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Pomidor b/s 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Naleśnik pełnoziarnisty z serem b/c 50 g (<u>GLU, MLE, JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus jabłkowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Naleśnik z serem b/c 50 g (<u>GLU, MLE, JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>) Śliwki suszone 25g	Banan 150g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>SEL,</u>) Ryba po grecku 150g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mix warzyw gotowanych z koncentratem (Brokuł, kalafior, marchewka) 100g Surówka coleslaw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>SEL,</u>) Ryba po grecku 150g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mix warzyw gotowanych z koncentratem (Brokuł, kalafior, marchewka) 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>SEL,</u>) Ryba po grecku 150g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka coleslaw 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>SEL,</u>) Ryba po grecku 150g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mix warzyw gotowanych z koncentratem (Brokuł, kalafior, marchewka) 100g Surówka coleslaw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD		Kisiel cytrynowy b/c 150g Wafle ryżowe 30g	Kisiel cytrynowy b/c 150g Wafle ryżowe 30g	
	3	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka konserwowa 90g Szpinak baby 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałata rzymska 40g Szpinak baby 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka konserwowa 90g Szpinak baby 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka konserwowa 90g Szpinak baby 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Wafelki podpłomyki bez cukru 30g (<u>GLU, SOJ,</u>)	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Wafelki podpłomyki bez cukru 30g (<u>GLU, SOJ,</u>)	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Pieczywo chrupkie ekstradowane - żytnie 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Wafelki podpłomyki bez cukru 30g (<u>GLU, SOJ,</u>)
		E: 2619,99kcal; B: 134,15 g; T: 85,28 g; W: 329,47 g W tym cukry: 51,30 g; Kw. tł. nasy.: 21,79 g; Bł.: 33,18 g; Sól: 6,57 g;	E: 2382,12 kcal; B: 100,11 g; T: 87,12 g; W: 300,21 g W tym cukry: 42,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,29 g; Bł.: 26,49 g; Sól: 5,18 g;	E: 2692,66 kcal; B: 117,81 g; T: 90,96 g; W: 319,14 g W tym cukry: 34,99 g; Kw. tł. nasy.: 39,78 g; Bł.: 43,45 g; Sól: 6,33 g;	E: 2589,98 kcal; B: 122,91 g; T: 84,58 g; W: 349,45 g W tym cukry: 73,12 g; Kw. tł. nasy.: 27,43 g; Bł.: 41,98 g; Sól: 7,01 g;

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 50g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pieczony jabłko 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Roszponka 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 50g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 50g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Jabłko 150g	Pieczony jabłko 150g	
	Obiad	Zupa brokułowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Udko pieczone w ziołach 150g Risotto 150g Kalafior gotowany 100 g Surówka z kiszonych ogórków i cebuli 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Udko pieczone w ziołach 150g Risotto 150g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Udko pieczone w ziołach 150g Ryż brązowy 150g Surówka z kiszonych ogórków i cebuli 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Udko pieczone w ziołach 150g Risotto 150g Kalafior gotowany 100 g Surówka z kiszonych ogórków i cebuli 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150g (<u>MLE,</u>) Suszone morele 25g	Paluszki (niesolone) 30g (<u>GLUPSZ,</u>)	
	3	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta z ciecierzycy 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет drobiowy chudy, pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Szpinak baby 40g Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta z ciecierzycy 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет drobiowy chudy, pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy b/c (<u>MLE,</u>)			
		E: 2467.97 kcal; B: 109,86 g; T: 89,13 g; W: 319,01 g W tym cukry: 43,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,19 g; Bł.: 33,18 g; Sól: 5,49 g;	E: 2382.12 kcal; B: 100,11 g; T: 87,12 g; W: 300,21 g W tym cukry: 42,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,29 g; Bł.: 26,49 g; Sól: 5,18 g;	E: 2593.84 kcal; B: 124,27 g; T: 89,33 g; W: 367,32 g W tym cukry: 73,40 g; Kw. tł. nasy.: 22,19 g; Bł.: 41,19 g; Sól: 8,14 g;	E: 2589,98 kcal; B: 122,91 g; T: 84,58 g; W: 349,45 g W tym cukry: 73,12 g; Kw. tł. nasy.: 27,43 g; Bł.: 41,98 g; Sól: 7,01 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Schab kanapkowy, pieczony w ziołach 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 90g Sałata masłowa 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Schab kanapkowy, pieczony w ziołach 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Roszponka 40g Sałata masłowa 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Schab kanapkowy, pieczony w ziołach 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 90g Sałata masłowa 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Schab kanapkowy, pieczony w ziołach 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 90g Sałata masłowa 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Sok pomidorowy 150g Wafle ryżowe 30g	Herbatniki 30g (<u>GLU, MLE, JAJ,</u>)
	Obiad	Barszcz biały 350 ml (<u>SEL,</u>) Gołąbki wieprzowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Żółta fasolka gotowana 100g Surówka wielowarzywna 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały 350 ml (<u>SEL,</u>) Gołąbki wieprzowe bez zawijania w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Żółta fasolka gotowana 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały 350 ml (<u>SEL,</u>) Gołąbki wieprzowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka wielowarzywna 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały 350 ml (<u>SEL,</u>) Gołąbki wieprzowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Żółta fasolka gotowana 100g Surówka wielowarzywna 100g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Grejfrut 150g	Mus owocowy 150g
	3	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 150g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Mix sałat 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Lekka zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 150g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Mix sałat 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 150g (<u>GLU PSZ, GLU,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Mix sałat 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 150g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Mix sałat 40g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z owocami 60g (<u>MLE, GLU, JAJ</u>)	Ciasto drożdżowe z owocami 60g (<u>MLE, GLU, JAJ</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>) Morele suszone 25g	Ciasto drożdżowe z owocami 60g (<u>MLE, GLU, JAJ</u>)
		E: 2464.98 kcal; B: 109.19 g; T: 88.18 g; W: 319.14 g W tym cukry: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Bł.: 34.39 g; Sól: 5,69 g;	E: 2217.87 kcal; B: 101.01 g; T: 60.52g; W: 323,33 g W tym cukry: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 4.99 g;	E: 2657.66 kcal; B: 116.55 g; T: 69.89 g; W: 334.42 g W tym cukry: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 25,94 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 5.21 g;	E: 2557.77 kcal; B: 116.19 g; T: 81.24 g; W: 325.40 g W tym cukry: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 5.44 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus truskawkowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus truskawkowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny Bieluch 30g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Rukola 40g Roszponka 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus truskawkowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Chleb razowy żytni 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło 5g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny Bieluch 30g (<u>MLE,</u>)	Sok wieloowocowy 150g
	Obiad	Zupa krem z pieczonego kalafiora 350 ml (<u>SEL,</u>) Groszek ptysiowy 10g (<u>GLU,</u>) Kotlety mielone pieczone 150 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Salata z jogurtem 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora 350 ml (<u>SEL,</u>) Groszek ptysiowy 10g (<u>GLU,</u>) Kotlety mielone pieczone 150 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora 350 ml (<u>SEL,</u>) Groszek ptysiowy 10g (<u>GLU,</u>) Kotlety mielone pieczone 150 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Salata z jogurtem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora 350 ml (<u>SEL,</u>) Groszek ptysiowy 10g (<u>GLU,</u>) Kotlety mielone pieczone 150 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Salata z jogurtem 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 150g	Wafelki podptomyki bez cukru 30g (<u>GLU, SOJ</u>)
	3	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka grecka z mozzarellą 150 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rukola 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Pomidor b/s 90g Mix sałat 40g Rukola 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka grecka z mozzarellą 150 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rukola 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka grecka z mozzarellą 150 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rukola 40g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Galaretka malinowa b/c 200ml Wafle ryżowe 30g			
		E: 2467,97 kcal; B: 109,86 g; T: 89,13 g; W: 319,01 g W tym cukry: 43,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,19 g; Bł.: 33,18 g; Sól: 5,49 g;	E: 2382,12 kcal; B: 100,11 g; T: 87,12 g; W: 300,21 g W tym cukry: 42,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,29 g; Bł.: 26,49 g; Sól: 5,18 g;	E: 2692,66 kcal; B: 117,81 g; T: 90,96 g; W: 319,14 g W tym cukry: 34,99 g; Kw. tł. nasy.: 39,78 g; Bł.: 43,45 g; Sól: 6,33 g;	E: 2589,98 kcal; B: 122,91 g; T: 84,58 g; W: 349,45 g W tym cukry: 73,12 g; Kw. tł. nasy.: 27,43 g; Bł.: 41,98 g; Sól: 7,01 g;

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus morelowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta z pieczonych warzyw 30 g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus morelowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta z pieczonych warzyw 30 g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Rukola 40g Sałata rzymska 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta z pieczonych warzyw 30 g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU,</u>) Mus morelowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta z pieczonych warzyw 30 g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Gruszka 150g	Pieczona gruszka 150g	
	Obiad	Zupa gulaszowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierogi ze szpinakiem 300g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowo-ziołowy 20g (<u>MLE,</u>) Cukinia gotowana 100 g Marchewka z chrzanem 100g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierogi ze szpinakiem 300g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowo-ziołowy 20g (<u>MLE,</u>) Cukinia gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa gulaszowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierogi ze szpinakiem 300g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowo-ziołowy 20g (<u>MLE,</u>) Marchewka z chrzanem 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierogi ze szpinakiem 300g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowo-ziołowy 20g (<u>MLE,</u>) Cukinia gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD		Serek wiejski 200g (<u>MLE,</u>) Ciasteczka zbożowe b/c 30 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	Ciasteczka zbożowe b/c 30 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	
	3	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Leczo warzywne 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata masłowa 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Leczo warzywne 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Sałata masłowa 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Leczo warzywne 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata masłowa 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Leczo warzywne 150g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata masłowa 40g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy na kefirze 200g (<u>MLE,</u>)			
	E: 2350.60 kcal; B: 102.15 g; T: 83.70 g; W: 306.32 g W tym cukry: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 6,21 g;	E: 2099.07 kcal; B: 100.77 g; T: 78,90 g; W: 298,84g W tym cukry: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 5.80 g;	E: 2692.66 kcal; B: 117,81 g; T: 90,96 g; W: 319,14 g W tym cukry: 34,99 g; Kw. tł. nasy.: 39,78 g; Bł.: 43,45 g; Sól: 6,33 g;	E: 2554.90 kcal; B: 115.17 g; T: 85.29 g; W: 331.48 g W tym cukry: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 7.21 g;	

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

W tym cukry - w tym cukry

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Sól - Sól