

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Mus malinowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Parówka drobiowa 50g ( <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 Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Mus malinowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Parówka drobiowa 50g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Roszponka 40g Rukola 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Parówka drobiowa 50g ( <u>SOJ, GOR,</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	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Mus malinowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Parówka drobiowa 50g ( <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 Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Jogurt naturalny 150ml ( <u>MLE,</u> ) Morele suszone 30g	Biszkopty 30g ( <u>MLE, GLU, JAJ,</u> )	
	Obiad	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Mix warzyw gotowanych (Brokuł, kalafior, fasolka, marchewka) 100g Mizeria ze szczypiorkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Mix warzyw gotowanych (Brokuł, kalafior, fasolka, marchewka) 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Mizeria ze szczypiorkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Mix warzyw gotowanych (Brokuł, kalafior, fasolka, marchewka) 100g Mizeria ze szczypiorkiem 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> ) Sałatka z ryżem i tuńczykiem 150g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Sałata rzymska 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Lekka sałatka z ryżem i tuńczykiem 150g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Sałata rzymska 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z ryżem i tuńczykiem 150g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Sałata rzymska 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z ryżem i tuńczykiem 150g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Sałata rzymska 40g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Koktajl borówkowy na kefirze b/c 200ml ( <u>MLE,</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)	
20234-05-02 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku z cynamonem 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) 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> ) Papryka 90g Mix sałat 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zacierka na mleku z cynamonem 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) 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 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Szpinak baby 40g Mix sałat 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	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> ) Papryka 90g Mix sałat 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zacierka na mleku z cynamonem 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) 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> ) Papryka 90g Mix sałat 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	
	Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Bitki w sosie myśliwskim 150g Kasza gryczana 150g Surówka z pora i jabłka 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa zacierkowa z koperkiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Bitki w sosie majerankowym 150g Kasza jęczmienna 150g ( <u>GLU,</u> ) Szpinak gotowany 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Bitki w sosie myśliwskim 150g Kasza gryczana 150g Surówka z pora i jabłka 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Bitki w sosie majerankowym 150g Kasza jęczmienna 150g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z pora i jabłka 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD		Słupki z warzyw 30g Hummus pomidorowy 30g ( <u>SOJ,</u> )	Ciasteczka zbożowe b/c 30g ( <u>GLU, JAJ,</u> )	
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Schab pieczony w ziołach 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Rzodkiewka 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Schab pieczony w ziołach 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Sałata masłowa 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Schab pieczony w ziołach 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Rzodkiewka 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Schab pieczony w ziołach 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Rzodkiewka 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Budyń śmietankowy z sosem malinowym b/c 200g ( <u>MLE,</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: 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)	
2024-05-03 piątek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Mus brzoskwinowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Racuchy z gruszką i cynamonem 50 g ( <u>JAJ, GLU</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	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Mus brzoskwinowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Twarożek waniliowy 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> ) Ogórzonka 40g Rukola 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Twarożek waniliowy 30 g ( <u>MLE</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	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Mus brzoskwinowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Racuchy z gruszką i cynamonem 50 g ( <u>JAJ, GLU</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
	II Śn		Serek wiejski 200g ( <u>MLE</u> ) Orzechy nerkowca 25g ( <u>ORZ, SEZ</u> )	Mus owocowy 150g	
	Obiad	Zupa krem marchewkowa 350 ml ( <u>SEL</u> ) Groszek ptysiowy 10g ( <u>GLU</u> ) Ryba pieczona (Filet z dorsza) 150g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem marchewkowa 350 ml ( <u>SEL</u> ) Groszek ptysiowy 10g ( <u>GLU</u> ) Ryba pieczona (Filet z dorsza) 150g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuły gotowane 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem marchewkowa 350 ml ( <u>SEL</u> ) Groszek ptysiowy 10g ( <u>GLU</u> ) Ryba pieczona (Filet z dorsza) 150g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem marchewkowa 350 ml ( <u>SEL</u> ) Groszek ptysiowy 10g ( <u>GLU</u> ) Ryba pieczona (Filet z dorsza) 150g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD		Gruszka 150g	Wafelki podplomyki bez cukru 30g ( <u>GLU, SOJ</u> )	
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Zapiekanka makaronowa z indykiem 150 g ( <u>SOJ, GLU, MLE</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	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Lekka zapiekanka makaronowa z indykiem 150 g ( <u>SOJ, GLU, 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> ) Zapiekanka makaronowa z indykiem 150 g ( <u>SOJ, GLU, MLE</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	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Zapiekanka makaronowa z indykiem 150 g ( <u>SOJ, GLU, MLE</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
	PN	Galaretka wiśniowa b/c 150g Wafle ryżowe 30g			
		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;	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;	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;	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;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 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> ) Papryka konserwowa 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> ) Wędlina wieprzowa 45g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pieczone jabłko 150g 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	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g ( <u>JAJ,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Papryka konserwowa 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 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> ) Papryka konserwowa 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	Barszcz ukraiński 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Cielęcina duszona w warzywach ( <u>GOR, SEL,</u> ) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 100 g ( <u>SEL,</u> ) Zielona fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz ukraiński 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Cielęcina duszona w warzywach ( <u>GOR, SEL,</u> ) Risotto 150g Zielona fasolka gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz ukraiński 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Cielęcina duszona w warzywach ( <u>GOR, SEL,</u> ) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz ukraiński 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Cielęcina duszona w warzywach ( <u>GOR, SEL,</u> ) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 100 g ( <u>SEL,</u> ) Zielona fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny 150ml Pieczywo chrupkie ekstradowane - żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Sok owocowo-warzywny 150ml
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Twaróg naturalny 20g ( <u>MLE,</u> ) Konfitura truskawkowa 10g Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Biała rzodkiew 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Twaróg naturalny 20g ( <u>MLE,</u> ) Konfitura truskawkowa 10g 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> ) Twaróg naturalny 30g ( <u>MLE,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Biała rzodkiew 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Twaróg naturalny 20g ( <u>MLE,</u> ) Konfitura truskawkowa 10g Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Biała rzodkiew 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)	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30 g ( <u>RYB,</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	Kakao na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30 g ( <u>RYB,</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	Kakao na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30 g ( <u>RYB,</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	Kakao na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Tuńczyk miksowany z koperkiem 30 g ( <u>RYB,</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	Kapuśniak 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Medaliony drobiowe, pieczone 150 g Kasza pęczak 150 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z selera i pora 100 g ( <u>SEL,</u> ) Marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Medaliony drobiowe, pieczone 150 g Kasza pęczak 150 g ( <u>GLU,</u> ) Marchewka gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Medaliony drobiowe, pieczone 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	Kapuśniak 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Medaliony drobiowe, pieczone 150 g Kasza pęczak 150 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z selera i pora 100 g ( <u>SEL,</u> ) Marchewka z groszkiem 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> ) 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> ) Ogórek kiszony 90g Rukola 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> ) Sałata rzymska 40g Rukola 30g 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 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> ) 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> ) Ogórek kiszony 90g Rukola 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: 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)	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Mus jabłkowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Naleśnik z serem b/c 50 g ( <b>GLU, MLE, JAJ,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Ogórek zielony 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Mus jabłkowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Naleśnik z serem b/c 50 g ( <b>GLU, MLE, JAJ,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Sałata rzymska 40g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Naleśnik pełnoziarnisty z serem b/c 50 g ( <b>GLU, MLE, JAJ,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Ogórek zielony 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Mus jabłkowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Naleśnik z serem b/c 50 g ( <b>GLU, MLE, JAJ,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Ogórek zielony 90g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Kefir 150g ( <b>MLE,</b> ) Śliwki suszone 25g	Banan 150g	
	Obiad	Zupa solferino 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i serem mozzarella 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka żydowska 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia gotowana 100g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i serem mozzarella 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Cukinia gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i serem mozzarella 150 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka żydowska 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i serem mozzarella 150g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka żydowska 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia gotowana 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 ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Sałatka grecka 150g ( <b>MLE,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Szpinak baby 40 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 60g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Pomidor b/s 90g Szpinak baby 40 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Sałatka grecka 150g ( <b>MLE,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Szpinak baby 40 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Sałatka grecka 150g ( <b>MLE,</b> ) Masło 15g ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Szpinak baby 40 g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Wafelki podpłomyki bez cukru 30g ( <b>GLU, SOJ,</b> )	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Wafelki podpłomyki bez cukru 30g ( <b>GLU, SOJ,</b> )	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Pieczywo chrupkie ekstradowane - żytnie 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Smoothie warzywno - owocowe b/c 150ml Wafelki podpłomyki bez cukru 30g ( <b>GLU, SOJ,</b> )
		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)
2024-05-07 wtorek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) Mus morelowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Twarożek z koperkiem 30g ( <u>MLE,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) Mus morelowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Twarożek z koperkiem 30g ( <u>MLE,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Roszponka 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Twarożek z koperkiem 30g ( <u>MLE,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) Mus morelowy b/c 15g Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Twarożek z koperkiem 30g ( <u>MLE,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 60 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Chleb razowy żytni 60 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Jabłko 150g	Pieczone jabłko 150g
	Obiad	Zupa gulaszowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i jajkiem 300g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Kluski leniwe z masłem 300g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa gulaszowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i jajkiem 300g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Kluski leniwe z masłem i bułeczką 300g Surówka z marchewki i jabłka 200 g 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> ) Ryż pieczony z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 150g ( <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> ) 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 ( <u>MLE,</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> ) Ryż brązowy pieczony z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 150g ( <u>MLE,</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> ) Ryż pieczony z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 150g ( <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> ) 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)
2024-05-08 środa	Śniadanie	Makaron na mleku z cynamonem 350 ml ( <u>MLE, GLU</u> ) Wędlina drobiowa 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 konserwowy 90g Sałata masłowa 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Makaron na mleku z cynamonem 350 ml ( <u>MLE, GLU</u> ) Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Serek śmietankowy Bieluch 30g ( <u>MLE,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Roszponka 40g Sałata masłowa 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 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 konserwowy 90g Sałata masłowa 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Makaron na mleku z cynamonem 350 ml ( <u>MLE, GLU</u> ) Wędlina drobiowa 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 konserwowy 90g Sałata masłowa 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 Bieluch 30g ( <u>MLE,</u> )	Herbatniki 30g ( <u>GLU, MLE, JAJ,</u> )
	Obiad	Rosół 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Udko pieczone w ziołach 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Żółta fasolka gotowana 100g Surówka wielowarzywna 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Udko pieczone w ziołach 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Żółta fasolka gotowana 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Udko pieczone w ziołach 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka wielowarzywna 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Udko pieczone w ziołach 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> ) Sałatka jarzynowa 150g ( <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> ) Mix sałat 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Lekka sałatka jarzynowa 150g ( <u>MLE,</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> ) Sałatka jarzynowa 150g ( <u>MLE,</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> ) Sałatka jarzynowa 150g ( <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> ) Mix sałat 40g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30g			
		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)	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Ser żółty 30g ( <u>MLE,</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	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Serek Danio, waniliowy 150g ( <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> ) Ser żółty 30g ( <u>MLE,</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	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Ser żółty 30g ( <u>MLE,</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		Sok pomidorowy 150g Pieczywo chrupkie ekstradowane - żytnie 30 g( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JEĆZ,</u> )	Serek Danio, waniliowy 150g ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Kartacze z mięsem mielonym wieprzowym, gotowane 300 g ( <u>GLU,SOJ,</u> ) Sos pieczeniowy 15g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Kartacze z mięsem mielonym wieprzowym, gotowane 300 g ( <u>GLU,SOJ,</u> ) Sos pieczeniowy 15g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Kartacze z mięsem mielonym wieprzowym, gotowane 300 g ( <u>GLU,SOJ,</u> ) Sos pieczeniowy 15g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Kartacze z mięsem mielonym wieprzowym, gotowane 300 g ( <u>GLU,SOJ,</u> ) Sos pieczeniowy 15g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Buraczki gotowane 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> ) Makrela miksowana 30 g ( <u>RYB,</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 Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Makrela miksowana 30 g ( <u>RYB,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Mix sałat 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Makrela miksowana 30 g ( <u>RYB,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Papryka 90g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Makrela miksowana 30 g ( <u>RYB,</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 Rukola 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Galaretką 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)	
2024-05-10 piątek	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) Mus truskawkowy b/c 15g Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy 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> ) Kalarepa 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) Mus truskawkowy 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 ciecierzycy 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Kalarepa 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU,</u> ) Mus truskawkowy 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> ) Kalarepa 90g Sałata rzymska 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn		Gruszka 150g	Pieczona gruszka 150g	
	Obiad	Zupa grochowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba po grecku 150g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mieszanka warzyw gotowanych (Brokuł, kalafior, marchewka) 100g Surówka coleslaw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba po grecku 150g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mieszanka warzyw gotowanych (Brokuł, kalafior, marchewka) 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grochowa 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 koperkowa 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba po grecku 150g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mieszanka warzyw gotowanych (Brokuł, kalafior, marchewka) 100g Surówka coleslaw 100 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> ) Galareta drobiowa 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 Szpinak baby 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Galareta drobiowa 150g Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU,</u> ) Sałata masłowa 40g Szpinak baby 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Galareta drobiowa 150g Masło 15g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytni 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Ogórek kiszony 90g Szpinak baby 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Galareta drobiowa 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 Szpinak baby 10g 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*