

Jadłospisy za okres od dnia 11.02.2025 do dnia 20.02.2025.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 02. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z mussem malinowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z mussem malinowym(350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z mussem malinowym (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl porzeczkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)	Koktajl porzeczkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Knedle z truskawkami i sosem jogurtowym (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Knedle z truskawkami i sosem jogurtowym (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Makaron razowy ze szpinakiem i jajkiem sadzonym (300 g) (GLU, JAJ, MLE, SEZ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200 g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Knedle z truskawkami i sosem jogurtowym (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynki (150 g)	Mandarynki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb mieszany (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Omlet z kaparami (100 g)(JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (100 g)(JAJ) Sałata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Schab pieczony (30 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb mieszany (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Omlet z kaparami (100 g)(JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		Galaretka brzoskwiniowa (200 g)	Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Pomidor (30 g)	Galaretka brzoskwiniowa (200 g)
			E: 2485 kcal; B: 105 g; T: 72 g; W: 368 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 44 g; Sól: 7,9 g	E: 2237 kcal; B: 139 g; T: 81 g; W: 305 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 30 g; Sól: 7,0 g	E: 2638 kcal; B: 138 g; T: 97 g; W: 317 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 36 g; Sól: 7,5 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 02. 25 ŚRODA	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (90 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (90 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (90 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (90 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150g) Orzechy włoskie luskane(30g) (ORZ)	Drożdżówka 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Schab pieczony (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)		Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)	
	E: 2318 kcal; B: 92 g; T: 71 g; W: 336 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Bł: 28 g; Sól: 8,6 g	E: 2130 kcal; B: 98 g; T: 50 g; W: 28 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Bł: 26 g; Sól: 6,7 g	E: 2445 kcal; B: 103 g; T: 70 g; W: 364 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 17 g; Bł: 44 g; Sól: 8,0 g	E: 2812 kcal; B: 108 g; T: 78 g; W: 429 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Bł: 30 g; Sól: 7,8 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 02. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek homogenizowany naturalny (100 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Słupki marchewki (50g) Sos jogurtowo- czosnkowy (50g) (MLE)	Deser mleczno- ryzowy 1szt (MLE, GLU, PSZ, SOJ)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Marchewka gotowana z groszkiem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Ryż biały (200g) Marchewka gotowana (120g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty pekińskiej(100 g) (JAJ, MLE) Brukselka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Marchewka gotowana z groszkiem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)			
		E: 2567kcal; B: 124 g; T: 85 g; W: 302 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 39 g; Sól: 5,6 g	E: 2334 kcal; B: 114 g; T: 72 g; W: 320 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 31 g; Sól: 5,8 g	E: 2303 kcal; B: 116 g; T: 83 g; W: 264 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 4 g; Sól: 5,9 g	E: 2534 kcal; B: 122 g; T: 75g; W: 363 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 42 g; Sól: 6,3 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 02. 25 P I A T E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(<i>MLE</i>) Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony (20g) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałata lodowa (20 g) Ogórek zielony(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(<i>MLE</i>) Chleb pszenny (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony (20g) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałata lodowa (20 g) Jabłko pieczone(150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (<i>MLE</i>) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałata lodowa (20 g) Ogórek zielony(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350ml)(<i>MLE</i>) Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Pasta twarogowa (30 g) (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony (20g) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałata lodowa (20 g) Ogórek zielony(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt skyr, naturalny (150g) (<i>MLE</i>) Migdały (20g) (<i>ORZ</i>)	Jogurt pitny 1szt (<i>MLE</i>)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Dorsz panierowany (150 g) (<i>RYB, GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (<i>MLE, JAJ</i>) Jarzynki duszone (100 g) (<i>SEL</i>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (<i>SEL</i>) Dorsz pieczony bez panierki w jarzynach(200 g) (<i>RYB, SEL, GLU</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa z olejem i ziołami (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Dorsz pieczony panierowany (150 g) (<i>RYB, GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (<i>MLE, JAJ</i>) Sałata lodowa z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Dorsz pieczony panierowany (150 g) (<i>RYB, GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (<i>MLE, JAJ</i>) Jarzynki duszone (100 g) (<i>SEL</i>) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (150 g)	Gruszka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(<i>JAJ, MLE</i>) Szynka drobiowa(60g) (<i>SOJ, GOR</i>) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60g) (<i>SOJ, GOR</i>) Pasta warzywna (30g) Pomidor b/s (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(<i>JAJ, MLE</i>) Szynka drobiowa 60g (<i>SOJ, GOR</i>) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(<i>JAJ, MLE</i>) Szynka drobiowa 60g (<i>SOJ, GOR</i>) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		pudding jaglany malinowy b/c(200g)(<i>MLE</i>)	Budyń czekoladowy z wiśniami b/c(200g)(<i>MLE</i>) Orzechy laskowe (10g)(<i>ORZ</i>)	Pudding jaglany malinowy b/c(200g)(<i>MLE</i>) Orzechy laskowe (10g)(<i>ORZ</i>)
			E: 2611 kcal; B: 131 g; T: 97 g; W: 440 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 43 g; Bł: 31 g; Sól: 5,0 g	E: 2603 kcal; B: 131 g; T: 91 g; W: 325 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 43 g; Bł: 27 g; Sól: 5,4 g	E: 2650 kcal; B: 126 g; T: 101 g; W: 363 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Bł: 50 g; Sól: 6,1 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 02. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z jabłkiem i cynamonem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka z musem jabłkowym (150g) (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku b/c (250 ml) (MLE) Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki razowe z serem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z jabłkiem i cynamonem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paprykarz z makreli (20 g) (RYB) Ogórek kiszony (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paprykarz z makreli (20 g) (RYB) Ogórek kiszony (20 g)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (250g) (GOR, SEL, JAJ, GLU, MLE) Sałatka z buraków i jabłka (100 g) Marchewka gotowana mini (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Gulasz wieprzany z gulaszem (250g) (GOR, SEL, GLU, MLE) Kasza jęczmienna 150g (GLU) Marchewka gotowana mini (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (250g) (GOR, SEL, JAJ, GLU, MLE) Surówka z warzyw mieszanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (250g) (GOR, SEL, JAJ, GLU, MLE) Sałatka z buraków i jabłka (100 g) Marchewka gotowana mini (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy b/c (100g)	Kisiel truskawkowy b/c (100g)	Kisiel truskawkowy b/c (100g)	Kisiel truskawkowy b/c (100g)
		E: 2616 kcal; B: 114 g; T: 68 g; W: 401 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 27 g; Sól: 6,0 g	E: 2542 kcal; B: 112 g; T: 60 g; W: 400 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 29 g; Sól: 5,7 g	E: 2665 kcal; B: 118 g; T: 71 g; W: 405 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 37 g; Sól: 5,5 g	E: 2942 kcal; B: 131 g; T: 183 g; W: 435 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 29 g; Sól: 4,6 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 02. 25 N E I D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Groszek z majonezem (50g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Twarożek (30 g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Sos jogurtowo-chrzanowy (50g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Groszek z majonezem (50g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sok wielowarzywny (250ml) (MLE)	Biszkopty 30g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200 g) (JAJ, GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli (100 g) Dynia duszona(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200 g) (JAJ, GLU) Dynia duszona(200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli (100 g) Kalafior gotowany(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200 g) (JAJ, GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli (100 g) Dynia duszona(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD	Sernik na zimno (150 g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (150 g) (MLE, JAJ, GLU)	Mandarynki (150 g)	Sernik na zimno (150 g) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (90 g) (SOJ, GOR) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (90 g) (SOJ, GOR) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (90 g) (SOJ, GOR) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (90 g) (SOJ, GOR) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kefir (200ml) (MLE)		Kefir (200ml) (MLE) Orzeszki ziemne, niesolone (20g) (ORZ)	Kefir (200ml) (MLE)
	E: 2520 kcal; B: 121 g; T: 62 g; W: 388 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 44 g; Sól: 5,5 g	E: 2590 kcal; B: 114 g; T: 54 g; W: 400 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 43 g; Sól: 6,0 g	E: 2785 kcal; B: 133 g; T: 75 g; W: 424 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 66 g; Sól: 5,9 g	E: 2983 kcal; B: 143 g; T: 73 g; W: 459 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 50 g; Sól: 6,0 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 02. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata lodowa (20 g) Salata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Dżem porzeczkowy niskosłodzony (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor (100 g)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Dżem porzeczkowy niskosłodzony (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor b/s (100 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny(150 g) (MLE) Jabłko (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor (100 g)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Salata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Dżem porzeczkowy niskosłodzony (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor (100 g)
	II Śn			Budyń czekoladowy z nasionami chia b/c (200 ml) (ML)	Budyń czekoladowy z nasionami chia b/c (200 ml) (ML)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Pierogi z serem i sosem jogurtowym (250 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Jabłko pieczone 150g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Pierogi z serem i sosem jogurtowym (250 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Jabłko pieczone 150g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Jajko sadzone (150 g) (JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Brukselka z sezamem(100g) (SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Pierogi z serem i sosem jogurtowym (250 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Jabłko pieczone 150g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (150 g)	Kiwi (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Ser żółty (60 g) (SOJ, GOR, ML) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Salata rzymska (20 g) Pomidor b/s (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Ser żółty (60 g) (SOJ, GOR, ML) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Ser żółty (60 g) (SOJ, GOR, ML) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl wiśniowy na maśle (150g) (MLE)	Koktajl bananowy na maśle (150g) (MLE)	Warzywa pieczone z sezamem(150g)	Koktajl wiśniowy na maśle (150g) (MLE)
		E: 2444 kcal; B: 105 g; T: 67 g; W: 368 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 44 g; Sól: 7,9 g	E: 2238 kcal; B: 129 g; T: 81 g; W: 305 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 30 g; Sól: 7,0 g	E: 2631 kcal; B: 138 g; T: 97 g; W: 319 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 49 g; Sól: 7,5 g	E: 2692 kcal; B: 120 g; T: 75 g; W: 363 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 40 g; Sól: 8,5 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 02. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) Mix sałat (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) Mix sałat (20 g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza pęczak (200g) (GLU) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka colesław (100g) (ML, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Mix warzyw wiosennych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza pęczak (200g) (GLU) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka colesław (100g) (ML, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza pęczak (200g) (GLU) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka colesław (100g) (ML, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (150 g)	Gruszka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Omlet na parze z szynką (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Omlet na parze z szynką (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Omlet na parze z szynką (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Omlet na parze z szynką (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		Chałka (70g) (GLU,JAJ) Jogurt naturalny (100ml) (MLE)	Jogurt naturalny (100ml) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU,PSZ, ŻYT, JĘCZ)	Chałka (70g) (GLU, JAJ) Jogurt naturalny (100ml) (MLE)
		E: 2610 kcal; B: 146 g; T: 94 g; W: 3526g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 52 g; Sól: 7,6 g	E: 2544 kcal; B: 130 g; T: 90 g; W: 380 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 348 g; Sól: 7,0 g	E: 2950 kcal; B: 150 g; T: 88 g; W: 425 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 69 g; Sól: 7,4 g	E: 2885 kcal; B: 151 g; T: 97 g; W: 414 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 53 g; Sól: 7,5 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
19. 02. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Pasta z fasoli (30 g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Pasta z kurczaka (30 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z fasoli (30 g) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z fasoli (30 g) Mix салат(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn			Słupki warzyw (50g) Sos musztardowy (50g) (SEZ, SEL, ORZ)	Koktajl mleczno- bananowy (150ml) (MLE)	
	Obiad	Żurek z jajkiem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w curry (150 g) (MLE, GLU) Ryż orientalny (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaczana z majerankiem (350 ml) (SEL) Pierś z kurczaka w kremowym sosie pomidorowym (150 g) (MLE, GLU) Ryż biały (200 g) Cukinia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek z jajkiem(350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w curry (150 g) (MLE, GLU) Ryż orientalny (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek z jajkiem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w curry (150 g) (MLE, GLU) Ryż orientalny (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Jabłko (150 g)	Jabłko (150 g)	
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka z makaronu razowego z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	PN	Kisiel pomarańczowy (100 g)			Kisiel pomarańczowy b/c (100 g)	Kisiel pomarańczowy b/c (100 g) Herbatniki 30g (GLU, JAJ, MLE)
		E: 2202 kcal; B: 98 g; T: 70 g; W: 300 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 33 g; Sól: 4,7 g	E: 2205 kcal; B: 108 g; T: 70 g; W: 298 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Bł: 28 g; Sól: 4,5 g	E: 2786 kcal; B: 135 g; T: 104 g; W: 364 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 58 g; Sól: 5,1 g	E: 2810 kcal; B: 141 g; T: 97 g; W: 405 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 34 g; Sól: 5,0 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
20. 02. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek waniliowy (50 g) (MLE) Jabłko pieczone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy razowe z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek naturalny (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn				Mandarynki (150 g)	Mandarynki (150 g)
	Obiad	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) Kalafior gotowany z bułką tartą (100g) (GLU) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie własnym (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni z prażonymi pestkami dyni (350 ml) (SEL, MLE, SEZ) Schab w sosie własnym (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) Kalafior gotowany z bułką tartą (100g) (GLU) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD				Serek wiejski (200g) (MLE) Pieczywo chrupkie, żytnie (20g) (GLU)	Serek wiejski (200g) (MLE) Miód (15g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Paszтет z ryby (50 g) (RYB, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Paszтет z ryby (50 g) (RYB, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Paszтет z ryby (50 g) (RYB, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Paszтет z ryby (50 g) (RYB, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	PN	Budyń jaglano- truskawkowy b/c (200 ml) (MLE)			Sok pomidorowy (250ml)	Budyń jaglano- truskawkowy b/c (200 ml) (MLE)
			E: 2150 kcal; B: 104 g; T: 64 g; W: 309 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 45 g; Sól: 5,5 g	E: 2496 kcal; B: 95 g; T: 86 g; W: 312 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 32 g; Sól: 5,2 g	E: 2781 kcal; B: 116 g; T: 112 g; W: 344 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 2 g; Bł: 47 g; Sól: 5,9 g	E: 2711 kcal; B: 112 g; T: 89 g; W: 383 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 43 g; Sól: 5,9 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. nas. - Kwasy tłuszczowe nasycone,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Sól - Sól