

## Jadłospisy za okres od dnia 21.03.2025 do dnia 31.03.2025.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 03. 25 P I Ą T E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym(350ml)( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (350ml)( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Ser twarogowy chudy (30 g) ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Jabłko pieczone (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Rukola (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (350 ml)( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (200g)( <b>MLE</b> )  Otręby pszenne (10g)( <b>GLU</b> )	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (200g)( <b>MLE</b> )
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> ) Kotlet z ryby s. (150 g) ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g)( <b>JAJ</b> ) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> ) Klopsik z ryby pieczony (150 g) ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (300g) Buraczki duszone (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> ) Klopsik z ryby pieczony (150 g) ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g)( <b>JAJ</b> ) Brukselka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> ) Kotlet z ryby s. (150 g) ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g)( <b>JAJ</b> ) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok pomidorowy (200ml)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser mozzarella (30g) ( <b>MLE</b> ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pasta z kurczaka (30g) ( <b>SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ</b> ) Sałata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser mozzarella (30g) ( <b>MLE</b> ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser mozzarella (30g) ( <b>MLE</b> ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)( <b>MLE</b> )		Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)( <b>MLE</b> )	Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2427 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 20g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 2025 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; Węglowodany ogółem: 298 g; W tym cukry: 56 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5,50 g;	Wartość energetyczna: 2354 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 47 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 6,15 g;	Wartość energetyczna: 2611 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 93 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 356 g; W tym cukry: 88 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 6,30 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 03. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane(50 g) <b>(JAJ)</b> Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznicza na parze(50 g) <b>(JAJ)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane(50 g) <b>(JAJ)</b> Sos jogurtowo-chrzanowy (50g) <b>(MLE)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane(50 g) <b>(JAJ)</b> Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Gruszka (150g)	Wafelki 30 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b>
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Udko pieczone b/ skóry (150g) Ryż biały (200g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (100 g) <b>(MLE)</b> Brokuł pieczony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) <b>(SEL)</b> Udko pieczone b/ skóry (150g) Ryż biały (200g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200 g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) <b>(SEL)</b> Udko pieczone b/ skóry (150g) Ryż brązowy (200g) Brokuł pieczony (100 g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (100 g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Udko pieczone b/ skóry (150g) Ryż biały (200g) Brokuł pieczony (100 g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (100 g) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE)</b>	Pomarańcza (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka konserwowa (100 g) Paszтет z czerwonej fasoli (30 g) <b>(GLU, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Mus malinowy (100 g) Twarożek (30 g) <b>(MLE)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka mix (100 g) Paszтет z czerwonej fasoli (30 g) <b>(GLU, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka konserwowa (100 g) Paszтет z czerwonej fasoli (30 g) <b>(GLU, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		Kisiel z czarnej porzeczki (200 ml) Biszkopty 30 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU)</b>	Kisiel z czarnej porzeczki b/c( 200 ml) Migdały 20 g <b>(ORZ)</b>	Kisiel z czarnej porzeczki (200 ml) Biszkopty 30 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU)</b>
		Wartość energetyczna: 2503 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 92 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 328 g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 6,50 g	Wartość energetyczna: 2169 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 6,10 g;	Wartość energetyczna: 2474 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 92 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 317 g; W tym cukry: 67 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 6,70 g;	Wartość energetyczna: 2626 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 37 g; Węglowodany ogółem: 331 g; W tym cukry: 94 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 6,40 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 03. 25  N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek śmietankowy z ziołami (30 g) <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Schab pieczony (30g) <b>(SEZ, ORZ)</b> Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Buraczki gotowane (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek śmietankowy z ziołami (30 g) <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek śmietankowy z ziołami (30 g) <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie żytnie (30g) <b>(GLU)</b> Pasta z soczewicy (30g)	Chrupki kukurydziane (30g)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Zrazy w sosie musztardowym duszone (150 g) <b>(SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Strucla z serem (100g) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b>	Zupa jarzynowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Zrazy w sosie pieczeniowym duszone (150 g) <b>(SEL)</b> Kasza jęczmienna (200g) <b>(GLU)</b> Bukiet warzyw gotowanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (100g) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b>	Zupa szczawiowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Zrazy w sosie musztardowym duszone (150 g) <b>(SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Zrazy w sosie musztardowym duszone (150 g) <b>(SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Strucla z serem (100g) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b>
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Gruszka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Szynka z piersi kurczaka (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ketchup (20g) <b>(SEZ, SEL, ORZ, SEZ )</b>	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Szynka z piersi kurczaka (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ketchup (20g) <b>(SEZ, SEL, ORZ, SEZ )</b>	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Szynka z piersi kurczaka (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Musztarda (20g) <b>(SEZ, SEL, ORZ, SEZ )</b>	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Szynka z piersi kurczaka (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ketchup (20g) <b>(SEZ, SEL, ORZ, SEZ )</b>
	PN	Koktajl mleczno- brzoskwiowy na jogurcie b/c (250 ml) <b>(MLE)</b>			
		Wartość energetyczna: 2419 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 351 g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 5,10 g;	Wartość energetyczna: 221 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 54 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 343 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5.25 g	Wartość energetyczna: 2377 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 334 g; W tym cukry: 47 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 3058 kcal; Białko ogółem: 11 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 462.61 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 5.97 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 03. 25	Śniadanie	Ryż na mleku (350 ml)( <b>MLE</b> ) Mus jabłkowy(50g) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) ( <b>SOJ, GRO, JAJ</b> ) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor(60 g) Oliwki czarne (2szt) Sałata (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350 ml)( <b>MLE</b> ) Mus jabłkowy(50g) Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) ( <b>SOJ, GRO, JAJ</b> ) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Szpinak baby (10 g) Pomidor b/s(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) ( <b>SOJ, GRO, JAJ</b> ) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor(60 g) Oliwki czarne (2szt) Sałata (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350ml)( <b>MLE</b> ) Mus jabłkowy(50g) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) ( <b>SOJ, GRO, JAJ</b> ) Szynka wiejska (60 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor(60 g) Oliwki czarne (2szt) Sałata (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa (20 g)	Sok warzywno-owocowy (250ml)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> ) Kotlety serowo-ziemniaczane w sosie pieczarkowym, pieczone (300 g) ( <b>SEL, MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) ( <b>MLE, JAJ</b> ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka w jogurtowo-ziolowym (150g)( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (300g) Cukinia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> ) Filet z kurczaka w jogurtowo-ziolowym (150g)( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) ( <b>MLE, JAJ</b> ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> ) Kotlety serowo-ziemniaczane w sosie pieczarkowym, pieczone(300 g) ( <b>SEL, MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) ( <b>MLE, JAJ</b> ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (150 g)	Mandarynka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Galaretką drobiowa z warzywami (150 g)( <b>SEL</b> ) Szynka drobiowa(30g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Cytryna (10g) Rukola (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Galaretką drobiowa z warzywami (150 g)( <b>SEL</b> ) Szynka drobiowa(30g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Rukola (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Galaretką drobiowa z warzywami (150 g)( <b>SEL</b> ) Szynka drobiowa(30g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Cytryna (10g) Rukola (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Galaretką drobiowa z warzywami (150 g)( <b>SEL</b> ) Szynka drobiowa(30g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Cytryna (10g) Rukola (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		Budyń czekoladowy b/c (200ml)( <b>MLE</b> )	Budyń czekoladowy b/c (200ml)( <b>MLE</b> )	Budyń czekoladowy b/c (200ml)( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2645 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 392 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 30g; Sól: 5,25 g;	Wartość energetyczna: 2461 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 366 g; W tym cukry: 68g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 5.83 g	Wartość energetyczna: 2093 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 57 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 307 g; W tym cukry: 38 g; Błonnik pok.: 46 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2695 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 399 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 5.39 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 03.  25  W T O R E K	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szczypiorek (10 g) Połudwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Serek homogenizowany naturalny (100 g) <b>(MLE)</b> Papryka mix (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Połudwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Serek homogenizowany naturalny (100 g) <b>(MLE)</b> Mus jagodowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szczypiorek (10 g) Połudwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Serek homogenizowany naturalny (100 g) <b>(MLE)</b> Papryka mix (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szczypiorek (10 g) Połudwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Serek homogenizowany naturalny (100 g) <b>(MLE)</b> Papryka mix (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (30 g) <b>(SOJ)</b> Rukola (20 g)	Racuchy z jabłkiem (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Schab w sosie potrawkowym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka colesław (100 g) <b>(JAJ)</b> Marchewka gotowana mini (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Schab w sosie własnym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Marchewka gotowana mini (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Schab w sosie potrawkowym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka colesław (100 g) <b>(JAJ)</b> Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Schab w sosie potrawkowym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka colesław (100 g) <b>(JAJ)</b> Marchewka gotowana mini (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Pomarańcza (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z jaja (30g) <b>(JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor (100g)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pomidor b/s (100g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z kurczaka (30g) <b>(SOJ, SEL, GOR, SEZ, ORZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z jaja (30g) <b>(JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor (100g)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z jaja (30g) <b>(JAJ)</b> Pomidor (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka malinowa (200 g) Migdały 20 g <b>(ORZ)</b>	Galaretka malinowa (200 g)	Maślanka 150 ml <b>(MLE)</b> Migdały 20 g <b>(ORZ)</b>	Galaretka malinowa (200 g) Migdały 20 g <b>(ORZ)</b>
		Wartość energetyczna: 2007 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 41 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7.78 g	Wartość energetyczna: 1887 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 46g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 273 g; W tym cukry: 43 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2226 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 46 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7.71 g	Wartość energetyczna: 2080 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 285 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7.88 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 03. 25	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350 ml) <b>(MLE, GLU, OW)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) <b>(MLE, GLU, OW)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) <b>(MLE, GLU, OW)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt naturalny (150g) <b>(MLE)</b> Płatki kukurydziane (10 g) <b>(ORZ)</b>	Jogurt owoce leśne (150g) <b>(MLE)</b>
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (300 ml) <b>(SEL)</b> Pulpet wieprzowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos pomidorowo-paprykowy ( 50 ml) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron gotowany ( 200 g) <b>(GLU, JAJ, PSZ)</b> Surówka z selera i jabłka (100 g) <b>(MLE)</b> Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z manny (300 ml) <b>(SEL, GLU)</b> Pulpet wieprzowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos pomidorowy (50 ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Makaron gotowany ( 200 g) <b>(GLU, JAJ, PSZ)</b> Szpinak duszony (200 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty (300 ml) <b>(SEL)</b> Pulpet wieprzowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos pomidorowo-paprykowy( 50 ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b> Makaron razowy ( 200 g) <b>(GLU, JAJ, PSZ)</b> Surówka z selera i jabłka (100 g) <b>(MLE)</b> Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty (300 ml) <b>(SEL)</b> Pulpet wieprzowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b> Sos pomidorowo-paprykowy (50 ml) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron gotowany ( 200 g) <b>(GLU, JAJ, PSZ)</b> Surówka z selera i jabłka (100 g) <b>(MLE)</b> Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Jajko (½ szt) Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Schab pieczony (30 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Rzodkiewka (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałatka jarzynowa (50 g) <b>(SEL,MLE, JAJ)</b>	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykorja (20 g) Schab pieczony (30 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Lekka sałatka jarzynowa na jogurcie (100g) <b>(SEL,MLE, JAJ)</b>	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Schab pieczony (30 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Rzodkiewka (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałatka jarzynowa (50 g) <b>(SEL,MLE, JAJ)</b>	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Schab pieczony (30 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR, SEL)</b> Rzodkiewka (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałatka jarzynowa (50 g) <b>(SEL,MLE, JAJ)</b>
	PN	Budyń śmietankowy b/c (200ml) <b>(MLE)</b>		Budyń śmietankowy b/c (200ml) <b>(MLE)</b>	Budyń śmietankowy b/c (200ml) <b>(MLE)</b>
		Wartość energetyczna: 2303 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 293 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2217 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 289 g; W tym cukry: 56 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2533 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 320 g; W tym cukry: 35 g; Błonnik pok.: 43 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2631 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 98 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 336 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 8.86 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 03. 25  C Z W A R T E K	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) <b>(MLE)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor (100 g)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z tuńczyka (30 g) <b>(RYB, SEL)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Marchewka gotowana (100 g)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) <b>(MLE)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ogórek kiszony (100 g)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) <b>(MLE)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor (100 g)
	II Śn			Koktajl mleczny z maliną b/c 150 ml <b>(MLE)</b>	Ciastka owsiane (40 g) <b>(GLU PSZ, SEZ, GLU OW)</b>
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) <b>(SEL, JAJ, GLU)</b> Kotlet z piersi kurczaka (150g) <b>(GLU, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) <b>(SEL, JAJ, GLU)</b> Filet z kurczaka w sosie majerankowym (150g) <b>(MLE)</b> Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) <b>(SEL, JAJ, GLU)</b> Filet z kurczaka w sosie majerankowym (150g) <b>(MLE)</b> Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) <b>(SEL, JAJ, GLU)</b> Kotlet z piersi kurczaka (150g) <b>(GLU, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok pomidorowy (200ml)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR, ML)</b> Pasta z makreli (30 g) <b>(RYB, SEL)</b> Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR, ML)</b> Ryz zapiekany z jabłkiem i cynamonem (100g) <b>(MLE)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor b/s (100g)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR, ML)</b> Pasta z makreli (30 g) <b>(RYB, SEL)</b> Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR, ML)</b> Pasta z makreli (30 g) <b>(RYB, SEL)</b> Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr (150g) Orzechy włoskie (20g) <b>(ORZ)</b>	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr (150g) Wafle ryżowe (15g)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr (150g) <b>(MLE)</b> Orzechy włoskie (20g) <b>(ORZ)</b>	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr (150g) <b>(MLE)</b> Orzechy włoskie (20g) <b>(ORZ)</b>
	Wartość energetyczna: 2554 kcal; Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 330 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2178 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 48 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2598 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2866 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 363 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 6.89 g;	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 03.  25  P I A T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Naleśniki z dżemem brzoskwiowym niskosłodzonym(100 g) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b> Sałata lodowa (20 g) Wędlina z indyka (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z fasoli (30g) <b>(SOJ, SEZ, GOR )</b> Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa z koperkiem (50g) <b>(MLE)</b> Sałata lodowa (20 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Dżem brzoskwiowy (20g) Szpinak baby (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z fasoli (30g) <b>(SOJ, SEZ, GOR )</b> Sałata lodowa (20 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka (100 g)	Zacierka na mleku (350 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Naleśniki z dżemem brzoskwiowym niskosłodzonym(100 g) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b> Sałata lodowa (20 g) Wędlina z indyka (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z fasoli (30g) <b>(SOJ, SEZ, GOR )</b> Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Słupki marchewki (70 g) Sos czosnkowy (50g) <b>(MLE)</b>	Herbatniki 30g <b>(MLE, GLU, JAJ)</b>
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Łosoś pieczony w sosie cytrynowym (150 g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) <b>(SEZ, GOR)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Łosoś pieczony w sosie cytrynowym (150 g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Dymia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Łosoś pieczony w sosie cytrynowym (150 g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki gotowane (300g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) <b>(SEZ, GOR)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Łosoś pieczony w sosie cytrynowym (150 g) <b>(RYB)</b> Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) <b>(SEZ, GOR)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (150 g)	Gruszka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Rzodkiew biała (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z kurczaka i warzyw (30g) <b>(SEL)</b> Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Rzodkiew biała (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Rzodkiew biała (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl na maślanec z truskawkami b/c 150 ml <b>(MLE)</b>		Koktajl na maślanec z truskawkami b/c 150 ml <b>(MLE)</b>	
	Wartość energetyczna: 2366 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 73g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 310 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8.60 g	Wartość energetyczna: 2047 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 305 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2198 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 39 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 7.90 g	Wartość energetyczna: 2676 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 361 g; W tym cukry: 103 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 8.08 g;	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 03. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Hummus (30g) <b>(SEL,ORZ)</b> Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Jabłko pieczone (150 g) Twarożek waniliowy (30g) <b>(MLE)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Hummus (30g) <b>(SEL,ORZ)</b> Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Hummus (30g) <b>(SEL,ORZ)</b> Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczarek i słonecznika (30 g) <b>(SOJ)</b> Roszponka (20 g)	Bułka maślana (50g) <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b>
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU )</b> Makaron z serem i jogurtem (350 g) <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Mus truskawkowy (50 g) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) <b>(SEL)</b> Makaron z serem i jogurtem (350 g) <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Mus truskawkowy (50 g) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU )</b> Naleśniki razowe z serem i jogurtem (350 g) <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Mus truskawkowy b/c (50 g) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU )</b> Makaron z serem i jogurtem (350 g) <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Mus truskawkowy (50 g) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150g)	Jabłko (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		Kisiel pomarańczowy b/c( 200 ml)		Kisiel pomarańczowy b/c( 200 ml)
		Wartość energetyczna: 2645 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 391 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2521 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 382 g; W tym cukry: 84 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 38 g; Błonnik pok.: 46 g; Sól: 6.30 g	Wartość energetyczna: 2836 kcal; Białko ogółem: 83g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 418 g; W tym cukry: 80 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 6.45 g;

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta podstawowa (dzieci)</b>
30. 03. 25 <b>N I E D Z I E L A</b>	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) <b>(JAJ)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica na parze (50 g) <b>(JAJ)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rukola (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) <b>(JAJ)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) <b>(JAJ)</b> Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (150 ml) <b>(MLE)</b>	Owsianka z jabłkiem, miodem i orzechami (150g) <b>(MLE, GLU, OW)</b>
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU)</b> Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kasza bulgur (200 g) <b>(GLU)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana z groszkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe 50 g <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE )</b>	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU)</b> Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kasza kuskus (200 g) <b>(GLU)</b> Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe 50 g <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE )</b>	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU)</b> Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kasza bulgur (200 g) <b>(GLU)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana z groszkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU)</b> Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kasza bulgur (200 g) <b>(GLU)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana z groszkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe 50 g <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE )</b>
	PD			Gruszka (150g)	Gruszka (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (80 g) Schab (30g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałatka ziemniaczana (100g) <b>(MLE, SEZ, GOR, JAJ)</b>	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Schab (30g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałatka ziemniaczana L (100g) <b>(MLE, SEZ, GOR, JAJ)</b>	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (80 g) Schab (30g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałatka ziemniaczana (100g) <b>(MLE, SEZ, GOR, JAJ)</b>	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka wiejska (60g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (80 g) Schab (30g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałatka ziemniaczana (100g) <b>(MLE, SEZ, GOR, JAJ)</b>
	PN	Serek wiejski (200g) <b>(MLE)</b>		Serek wiejski (200g) <b>(MLE)</b>	Serek wiejski (200g) <b>(MLE)</b>
		Wartość energetyczna: 2551.54 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2551.27 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2054.77 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 267.45 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2662.64 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 369.12 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 6.84 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 03. 25 P O N I E D Z I A Ł E K		Kasza manna na mleku z syropem malinowym(350ml)( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser mozzarella (30 g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina z indyka (40 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony (70 g) Oliwki zielone (2szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z syropem malinowym (350ml)( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek (50 g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina z indyka (40 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Brzoskwinia w syropie krojona (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Rukola (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser mozzarella (30 g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina z indyka (40 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony (70 g) Oliwki zielone (2szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z syropem malinowym(350ml)( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser mozzarella (30 g) ( <b>MLE</b> ) Wędlina z indyka (40 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony (70 g) Oliwki zielone (2szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
				Chleb żytni razowy (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) Roszponka (20 g)	Ciasteczka kruche 30g( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )
		Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> ) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) ( <b>ML</b> ) Jabłko pieczone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> ) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) ( <b>ML</b> ) Jabłko pieczone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> ) Curry z ciecierzycy (150g)( <b>SEL, MLE</b> ) Kasza jagłana (200g) Surówka z selera i pora (100 g)( <b>MLE</b> ) Brokuły pieczone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> ) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) ( <b>ML</b> ) Jabłko pieczone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
				Sok pomidorowy (200ml)	Sok warzywno- owocowy (200ml)
		Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser żółty (30 g) ( <b>MLE</b> ) Papryka (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka wiejska (90g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Papryka (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser żółty (30 g) ( <b>MLE</b> ) Papryka (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser żółty (30 g) ( <b>MLE</b> ) Papryka (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		Smoothie marchew- jabłko- banan (200ml )		Maślanka (150g) ( <b>MLE</b> )	Maślanka (150g) ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2700 kcal; Białko ogółem: 149 g; Tłuszcz: 101 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 294 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2333 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 280 g; W tym cukry: 56 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2636 kcal; Białko ogółem: 147 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 294 g; W tym cukry: 43 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2655kcal; Białko ogółem: 133 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 355 g; W tym cukry: 102 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 7.03 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.

1169/2011[kcal], Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp.

1169/2011, Tłuszcz - Tłuszcz, Węglowodany ogółem -

Węglowodany ogółem, Sól - Sól, K - Potas, Kw. tł. nasy. -

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem, Błonnik pok. - Błonnik

pokarmowy, - % energii z białka, Ener. z T - % energii z

tłuszczu, - % energii z węglowodanów, Ener. z Bł. - %

energii z błonnika, W tym cukry - w tym cukry, WW - WW,