

Jadłospisy za okres od dnia 1.06.2025 do dnia 10.06.2025.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
1. 06. 25 N I E 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) Ogórek konserwowy (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) 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) Ogórek zielony (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) 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) Ogórek konserwowy (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Mozzarella light (30g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (5g) Rukola (20g)	Niespodzianka (1szt)
	Obiad	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Zraz wieprzowy zawijany (150 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kopytka (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (JAJ, GLU, MLE)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Schab duszony (150 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kopytka (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (JAJ, GLU, MLE)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Schab duszony (150 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Zraz wieprzowy zawijany (150 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Kopytka (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (JAJ, GLU, MLE)
	PD			Jabłko (150 g)	Arbuz (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z makaronem pełnoziarnistym, porem i szynką (100 g) (JAJ, MLE, GLU, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Twarożek waniliowy (50g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z makaronem pełnoziarnistym, porem i szynką (100 g) (JAJ, MLE, GLU, GOR) 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) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z makaronem pełnoziarnistym, porem i szynką (100 g) (JAJ, MLE, GLU, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy z wiśniami b/c (200ml) (MLE)		Budyń czekoladowy z wiśniami b/c (200ml) (MLE)	Budyń czekoladowy z wiśniami b/c (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2375 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 344 g; W tym cukry: 69 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2096 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 300 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 2226 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 314 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 8.6 g;	Wartość energetyczna: 2817 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 400 g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 8 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 06. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Ryż na mleku (350 ml) (MLE) Mus owocowy (50g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby (20 g) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350 ml) (MLE) Mus owocowy (50g) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby (20 g) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Szpinak baby (20 g) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350 ml) (MLE) Mus owocowy (50g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby (20 g) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (200ml) (MLE) Otręby pszenne (10g) (GLU)	Kefir (200ml) (MLE) Biszkopty (30g) (GLU, MLE, JAJ)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana z majerankiem (350 ml) (SEL) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL) Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą, pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki(100 g) Fasolka gotowana żółta(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzynny (200ml)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek ze szczypiorkiem (50g) (MLE) Szynka wieprzowa (60) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (100 g) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Szynka wieprzowa (60) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek ze szczypiorkiem (50g) (MLE) Szynka wieprzowa (60) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (100 g) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek ze szczypiorkiem (50g) (MLE) Szynka wieprzowa (60) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (100 g) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka brzoskwiowa (200 g)		Warzywa zapiekane (100g) Sos czosnkowy (50g) (MLE)	Galaretka brzoskwiowa (200 g)
		Wartość energetyczna: 2835 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 105 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 400 g; W tym cukry: 80 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2626 kcal; Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 101 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 366 g; W tym cukry: 69g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7.10 g	Wartość energetyczna: 3118 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 140 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 353 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 3077 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 116 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; Węglowodany ogółem: 431 g; W tym cukry: 88 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 7.90 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 06. 25 W T O R E K	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU, JĘCZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (60 g) (SEL, GLU) Racuchy z jabłkiem pieczone (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Mix салат (20 g) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU, JĘCZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (60 g) (SEL, GLU) Serek homogenizowany, waniliowy (150 g) (MLE) Miód (1szt) Roszponka (20 g) Mix салат (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (60 g) (SEL, GLU) Serek homogenizowany, naturalny (150 g) (MLE) Mix салат (20 g) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU, JĘCZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (60 g) (SEL, GLU) Racuchy z jabłkiem pieczone (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Mix салат (20 g) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczynwo chrupkie żytnie (30g) (GLU) Pasta z fasoli (30g) Margaryna śniadaniowa (5g) Szczypiorek (20g)	Ciasteczka zbożowe (30 g) (GLU, MLE)
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Kotlet mielony wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (MLE, JAJ) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Brokuł gotowany (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały z jajkiem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (MLE, JAJ) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały z jajkiem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (MLE, JAJ) Brokuł gotowany (100 g) 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 z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (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 z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajł malinowy b/c (250 ml) (MLE)		Koktajł malinowy b/c(250 ml) (MLE)	Koktajł malinowy b/c (250 ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2340 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 320 g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6,90 g;	Wartość energetyczna: 2190 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 350g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2382 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 319 g; W tym cukry: 49 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2590 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 376 g; W tym cukry: 98 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 6.49 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
4. 06. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Twarożek z ziołami (30 g) (MLE) Szynka wieprzowa(60 g) (SOJ, GOR) Papryka konserwowa czerwona (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa(60 g) (SOJ, GOR) Twarożek z ziołami (30 g) (MLE) Banan (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa(60 g) (SOJ, GOR) Twarożek z ziołami (30 g) (MLE) Papryka czerwona świeża (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa(60 g) (SOJ, GOR) Twarożek z ziołami (30 g) (MLE) Papryka konserwowa czerwona (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (20 g) (SOJ) Rzodkiewka (10 g)	Bułka maślana (1 szt) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany w sosie bazyliowym (150 g) (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Salata zielona z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany w sosie bazyliowym (150 g) (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Salata zielona z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany w sosie bazyliowym (150 g) (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Salata zielona z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Truskawki (150 g)	Truskawki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z fasolką szparagową (100g) (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Pasta z tuńczyka (40g) (RYB) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)ROK	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z fasolką szparagową (100g) (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kalarepa (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) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z fasolką szparagową (100g) (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Podplomyki b/c (30) (GLU, MLE)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Podplomyki b/c (30) (GLU, MLE)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Migdały, płatki (30) (ORZ)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Podplomyki b/c (30) (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2294 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 341 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 55g; Kw. tł. nasy.: 10 g; Węglowodany ogółem: 319 g; W tym cukry: 77 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2178 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 12 g; Węglowodany ogółem: 318 g; W tym cukry: 40 g; Błonnik pok.: 38g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2338 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 56g; Kw. tł. nasy.: 14g; Węglowodany ogółem: 366 g; W tym cukry: 77g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 7.38 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
5. 06. 25 C Z W A R T K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z musem malinowym (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem malinowym (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw (30g) (SEL, SEZ) Kielki słonecznika (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem malinowym (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl malinowy b/c (150g) (MLE)	Deser mleczno- ryżowy (1szt) (MLE, GLU, PSZ, SOJ)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Wieprzowina z warzywami (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Salatka z buraków i jabłka (100 g) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL) Wieprzowina z warzywami L (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Cukinia duszona z pomidorami i bazylią (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Wieprzowina z warzywami (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z marchwi z chrzanem (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Wieprzowina z warzywami (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Salatka z buraków i jabłka (100 g) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynki (150 g)	Mandarynki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Mix sałat z olejem i ziołami (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Roszponka (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (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) Roszponka (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń śmietankowy (200ml) (MLE)		Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń śmietankowy (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2721 kcal; Białko ogółem: 132 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 361 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2512 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 82 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 340 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2427 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 84g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 309 g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 42 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2690 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 96 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 330 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 43 g; Sól: 7.25 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
6. 06. 25 P I Ą T E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy (150 g) (MLE) Brzoskwinia w syropie krojona (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Smoothie porzeczkowe na jogurcie b/c (200 ml) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU)	Smoothie porzeczkowe na jogurcie b/c (200 ml) (MLE) Biszkopty (30g) (GLU, JAJ)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Dorsz panierowany (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy białej ze szczypiorkiem (100 g) (MLE) Brukselka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Dorsz pieczony bez panierki (200 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Brokuł gotowany (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL) Dorsz pieczony bez panierki w jarzynach(200 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy białej ze szczypiorkiem (100 g) (MLE) Brukselka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Dorsz panierowany (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy białej ze szczypiorkiem (100 g) (MLE) Brukselka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jabłko pieczone 150g Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałata rzymska (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) 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) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kefir 2 % tł (200g) (MLE)		Kefir 2 % tł (200g) (MLE)	Jogurt owocowy (150g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2850 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 11 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 352 g; W tym cukry: 77 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2383 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 318 g; W tym cukry: 79 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2388 kcal; Białko ogółem: 132 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 28g; Węglowodany ogółem: 277 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 3073 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 123 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 386 g; W tym cukry: 84 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 6.55 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
7. 06. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Naleśniki z dżemem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) 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) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Mus jagodowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Naleśniki z dżemem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Schab pieczony (20 g) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Schab pieczony (20 g) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ryżanka z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie bez cebulki L (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Surówka z marchwi (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Karkówka pieczona w grzybowym sosie (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kalafior z curry (100 g)(SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Buraczki gotowane (100 g) Surówka z marchwi (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Pomarańcza (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 Roszponka (20 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Musztarda(20g) (SEL, GLU, GOR, SEZ, ORZ) 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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki b/c (100g)		Kisiel z czarnej porzeczki b/c (100g)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c (100g)
		Wartość energetyczna: 2440 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 320 g; W tym cukry: 56g; Błonnik pok.: 30g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2381.64 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 79g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 310 g; W tym cukry: 48 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2544 kcal; Białko ogółem: 114g; Tłuszcz: 100 g; Kw. tł. nasy.: 21g; Węglowodany ogółem: 303 g; W tym cukry: 34 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2608 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 355 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 6.96 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
8. 06. 25 N I E 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(30 g) (JAJ) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak świeży (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g) (JAJ) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka (200ml) (MLE)	Owsianka z wiórkami kokosowymi, miodem i orzechami (150g) (GLU, MLE, ORZ)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Bitka z piersi indyka pieczona w sosie porowo-śmietanowy (150 g) (GLU PSZ, MLE) Kasza bulgur (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Chałka (100g) (GLU, PSZ, JAJ)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Bitka z piersi indyka pieczona w sosie dyniowym (150 g) (GLU PSZ, MLE) Kluski śląskie (200 g) (GLU, JAJ, MLE) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Chałka (100g) (GLU, PSZ, JAJ)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Bitka z piersi indyka pieczona w sosie porowym (150 g) (GLU PSZ, MLE) Kasza bulgur (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Bitka z piersi indyka pieczona w sosie porowo-śmietanowy (150 g) (GLU PSZ, MLE) Kasza bulgur (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Chałka (100g) (GLU, PSZ, JAJ)
	PD			Sok pomidorowy (200ml)	Truskawki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Rzodkiew biała (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (50g) (SEL, JAJ, RYB) Cykoria(20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Rzodkiew biała (100 g) 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) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Rzodkiew biała (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z borówką (200 g) (MLE)		Galaretka jogurtowa z borówką (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z borówką (200 g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2659 kcal; Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 342 g; W tym cukry: 77 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2550 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 320 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2230 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 295 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2896 kcal; Białko ogółem: 134 g; Tłuszcz: 102 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 370 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6.25 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
9. 06. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasta z soczewicy (30g) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU) Kiełki (10g)	Bułka maślana (1 szt) (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, GLU) Naleśniki ze szpinakiem i mozzarellą (300g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo- czosnkowy (50g) (MLE) Surówka z warzyw mieszanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (300g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Marchewka mini gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, GLU) Roladka drobiowa ze szpinakiem i mozzarellą (150g) (SEL, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z warzyw mieszanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, GLU) Naleśniki ze szpinakiem i mozzarellą (300g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo- czosnkowy (50g) (MLE) Surówka z warzyw mieszanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (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) Twarożek ze szczypiorkiem(30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Kalarepa (100g)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) 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) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Kalarepa (100g)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem(30g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Kalarepa (100g)
	PN	Kasza manna z syropem malinowym (200 ml) (MLE, GLU)		Budyń waniliowy b/c (200ml) (MLE)	Kasza manna z syropem malinowym (200 ml) (MLE, GLU)
		Wartość energetyczna: 2589 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 369 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2554 kcal; Białko ogółem:111 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 382g; W tym cukry:61 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 6.6 g;	Wartość energetyczna: 2172 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 362 g; W tym cukry: 49 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 6.8 g;	Wartość energetyczna: 2696 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 403 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 6.25 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 06. 25 W T O R E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, JAJ, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (80 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, JAJ, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Kiełki (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Musztarda (20g) (GOR, SEZ)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, JAJ, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (80 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski (150g) (MLE) Siemię Iniane (30g) (GLU, ORZ, SEZ)	Serek wiejski (150g) (MLE) Brzoskwinia w syropie krojona (30g)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana z groszkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Sałata zielona z jogurtem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Brukselka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana z groszkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok pomidorowy (200ml)	Pomarańcza (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Sałatka z pora z jajkiem i szynką (100g) (JAJ, GOR, SEZ,SOJ) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Makaron zapiekany z kurczakiem i cukinią (100g) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Sałatka z pora z jajkiem i szynką (100g) (JAJ, GOR, SEZ,SOJ) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Sałatka z pora z jajkiem i szynką (100g) (JAJ, GOR, SEZ,SOJ) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel jagodowy (100g) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ)	Kisiel jagodowy (100g) Biszkopty (30g) (GLU, JAJ)	Kisiel jagodowy b/c (100g) Orzechy włoskie łuskane (20 g) (ORZ)	Kisiel jagodowy (100g) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ)
		Wartość energetyczna: 2876 kcal; Białko ogółem: 133 g; Tłuszcz: 96 g; Kw. tł. nasy.: 18g; Węglowodany ogółem: 388g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2016 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 46 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; Węglowodany ogółem: 324 g; W tym cukry: 75 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 5 g;	Wartość energetyczna: 2588 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 92 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 331 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2999 kcal; Białko ogółem: 134 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 18g; Węglowodany ogółem: 415 g; W tym cukry: 78 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 7 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,

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),

SKO - Skorupiaki i pochodne, **JAJ** - Jaja i pochodne, **RYB** - Ryby i pochodne, **OZI**

- Orzeszki ziemne, arachidowe, **SOJ** - Soja i pochodne, **MLE** - Mleko i pochodne,

ORZ - Orzechy i pochodne, **SEL** - Seler i pochodne, **GOR** - Gorczyca i pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne, **S02** - Dwutlenek siarki i siarczany, **ŁUB** -

Łubin i pochodne, **MIĘ** - Mięczaki i pochodne,