

Jadłospisy za okres od dnia 21.06.2025 do dnia 30.06.2025.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21.06.25 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) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Kielki (20 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Mus brzoskwiniowy(50 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) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Kielki (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Musztarda (20g) (GOR, SEZ)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) 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) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Kielki (20 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski (150g) (MLE) Siemię lniane (30g) (GLU, ORZ, SEZ)	Racuszki z brzoskwinia oprószone cukrem pudrem (100g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ)
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jaglana z pestkami słonecznika (200 g) Surówka z rzodkwi białej ze szczypiorkiem i jogurtem(100 g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana z koperkiem (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jaglana (200 g) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza pęczak z pestkami słonecznika (200 g) (GLU) Surówka z rzodkwi białej ze szczypiorkiem i jogurtem(100 g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jaglana z pestkami słonecznika (200 g) Surówka z rzodkwi białej ze szczypiorkiem i jogurtem(100 g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) 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) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Paprykarz z makreli (30g) (RYB, SEL) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Paprykarz z makreli (30g) (RYB, SEL) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb mieszany (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Paprykarz z makreli (30g) (RYB, SEL) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel cytrynowy (100g) Orzechy włoskie łuskane (20 g) (ORZ)	Kisiel cytrynowy (100g) Wafle ryżowe (30g) (SEZ, SOJ)	Kisiel cytrynowy b/c (100g) Orzechy włoskie łuskane (20 g) (ORZ)	Kisiel cytrynowy (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: 2541 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 91 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 325 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 43 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;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (30g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Tortilla pełnoziarnista z szynką, kremowym serkiem i warzywami (50g) (GLU, JAJ, PSZ, MLE, SEZ, ORZ)	Wafelki (30g) (GLU, PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa krem z dyni z grzankami (350 ml) (SEL, GLU, MLE, PSZ) Schab ze śliwką suszoną (100 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) 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 krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony (100 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (JAJ, GLU, MLE)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Schab duszony (100 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 krem z dyni z grzankami (350 ml) (SEL, GLU, MLE, PSZ) Schab ze śliwką suszoną (100 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) 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 (60g) (MLE) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z makaronem, 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) Szynka konserwowa (60g) (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 (60g) (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 (60g) (MLE) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z makaronem, 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: 2055 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.: 20 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)
23. 06. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Mus jagodowy (50g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby (20 g) Pasta jajeczna (50 g) (JAJ) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor ze szczypiorkiem (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Mus jagodowy (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) Pasta jajeczna (50 g) (JAJ) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor ze szczypiorkiem (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Mus jagodowy (50g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby (20 g) Pasta jajeczna (50 g) (JAJ) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor ze szczypiorkiem (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka naturalna (200ml) (MLE) Otręby owsiane (10g) (GLU, OW)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE) Biszkopty (30g) (GLU, MLE, JAJ)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z truskawkami i sosem jogurtowym (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki i jabłka (200 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z truskawkami i sosem jogurtowym (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki i jabłka (200 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Cukinia faszerowana kaszą bulgur i pieczarkami (150g) (SEZ, SOJ, GOR, MLE, GLU) Surówka żydowska z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z truskawkami i sosem jogurtowym (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki i jabłka (200 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (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) Kalarepa (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) Kalarepa (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) Kalarepa (100 g) Sałata zielona (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka brzoskwiowa (200 g)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (20 g) Rukola (10 g)	Galaretka brzoskwiowa (200 g)
		Wartość energetyczna: 2885 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 108 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 401 g; W tym cukry: 80 g; Błonnik pok.: 30 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: 3166 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 140 g; Kw. tł. nasy.: 42 g; Węglowodany ogółem: 353 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 3105 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 120 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 460 g; W tym cukry: 88 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 7.95 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 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) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem pieczone (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Mix sałat (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) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, waniliowy (150 g) (MLE) Miód (1szt) Arbuz(50g) Roszponka (20 g) Mix sałat (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (150 g) (MLE) Mix sałat (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) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem pieczone (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Mix sałat (20 g) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir 2%tłuszczu (200g) (MLE) Migdały(30g) (ORZ)	Chrupki kukurydziane (30 g) (GLU, MLE, SEZ)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Roladki drobiowe ze szpinakiem, czosnkiem i suszonymi pomidorami (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 kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Roladki drobiowe ze szpinakiem (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Brokuł gotowany (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Roladki drobiowe ze szpinakiem, czosnkiem i suszonymi pomidorami (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 kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Roladki drobiowe ze szpinakiem, czosnkiem i suszonymi pomidorami (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) Cykoria (20 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) Cykoria (20 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) Cykoria (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owoce leśne b/c (250 ml)(MLE)		Koktajl owoce leśne b/c (250 ml)(MLE)	Koktajl owoce leśne 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: 2403 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 76 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 49 g; Błonnik pok.: 34 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)
25.06.25	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Galaretką drobiowa (100g) Cytryna (20g) Szyńka wieprzowa (30g) Rukola (20 g) Papryka świeża (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) Galaretką drobiowa (100g) Cytryna (20g) Szyńka wieprzowa (30g) Banan (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Galaretką drobiowa (100g) Cytryna (20g) Szyńka wieprzowa (30g) Rukola (20 g) Papryka 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) Galaretką drobiowa (100g) Cytryna (20g) Szyńka wieprzowa (30g) Rukola (20 g) Papryka świeża (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasztecik sojowy (20 g) (SOJ) Rzodkiewka (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasztecik sojowy (20 g) (SOJ) Rzodkiewka (10 g)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Bitka schabowa z cebulką duszoną (150g) (GLU, PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli z olejem (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie koperkowym (150g) (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie koperkowym (150g) (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli z olejem (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Bitka schabowa z cebulką duszoną (150g) (GLU, PSZ, SEL) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli z olejem (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Sałata ze strączków z szynką (100g) (SEL, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Mozzarella (40 g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB) Kiełbasa krakowska 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) Kiełbasa krakowska z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Mozzarella (40 g) (MLE) 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 rzymska (20 g) Sałata ze strączków z szynką (100g) (SEL, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Mozzarella (40 g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Biszkopty (30) (GLU, MLE,JAJ)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Biszkopty (30) (GLU, MLE,JAJ)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (50g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Biszkopty (30) (GLU, MLE,JAJ)
		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: 2135 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 12 g; Węglowodany ogółem: 311 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 39g; Sól: 6.40 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)
27. 06. 25 P I A 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) Kiełki (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Papryka konserwowa (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) Kiełki (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy (150 g) (MLE) Banan (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Papryka świeża (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) Kiełki (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Smoothie porzeczkowe na jogurcie b/c (200 ml) (MLE)	Smoothie porzeczkowe na jogurcie b/c (200 ml) (MLE)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Dorsz panierowany (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Marchewki mini, gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Dorsz pieczony bez panierki w jarzynach(200 g) (RYB, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane (300 g) Marchewki mini, gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz pieczony bez panierki w jarzynach (200 g) (RYB, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Szpinak duszony (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 kapusty pekińskiej (100 g) Marchewki mini, gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30g) (MLE) Cykoria (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jabłko pieczone 150g Polędwica sopočka (90 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) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30g) (MLE) Cykoria (20 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) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30g) (MLE) Cykoria (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kefir 2 % tł (200g) (MLE) Orzechy (20g) (ORZ)	Kefir 2 % tł (200g) (MLE) Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE)	Kefir 2 % tł (200g) (MLE) Orzechy (20g) (ORZ)	Kefir 2 % tł (200g) (MLE) Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOJ, 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)
28. 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia w syropie krojona (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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (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) Połędwica sopocka (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) Mozzarella (30 g) (MLE) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Mozzarella (30 g) (MLE) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej (350 ml) (SEL, MLE) Makaron zapiekany z mięsem wieprzowym i warzywami (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (150 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Kalafior z curry (100 g) (SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana z majerankiem (350 ml) (SEL, MLE) Połędwiczki wieprzowe w sosie jarzynowym (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Dynia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (350 ml) (SEL, MLE) Połędwiczki wieprzowe w sosie jarzynowym (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Kalafior z curry (100 g) (SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (350 ml) (SEL, MLE) Makaron zapiekany z mięsem wieprzowym i warzywami (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (150 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Kalafior z curry (100 g) (SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Arbuz (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor (80 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 g) Roszponka (20 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Musztarda (20g) (GOR, SEZ)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Pomidor (80 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel agrestowy b/c (100g)		Kisiel agrestowy b/c (100g)	Kisiel agrestowy 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)
29.06.25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(30 g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (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) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata karbowana (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (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) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Zielony koktajl odżywczy ze szpinakiem (200ml) (MLE)	Owsianka z miodem, bananem i truskawkami (150g) (GLU, MLE)
	Obiad	Chodnik z botwinką (350 ml) (MLE) Udko pieczone (150 g) (SEL, SEZ, ORZ) Ryż biały (200 g) Surówka z młodej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Chałka (100g) (GLU, PSZ, JAJ)	Zupa krem z pomidorów (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Udko pieczone b/skóry (150 g) (SEL, SEZ, ORZ) Ryż biały (200 g) Cukinia duszona z bazylią (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Chałka (100g) (GLU, PSZ, JAJ)	Zupa krem z pomidorów (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Udko pieczone b/skóry (150 g) (SEL, SEZ, ORZ) Ryż brązowy (200 g) Surówka z młodej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z pomidorów (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Udko pieczone (150 g) (SEL, SEZ, ORZ) Ryż biały (200 g) Surówka z młodej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Chałka (100g) (GLU, PSZ, JAJ)
	PD			Sok wielowarzywny(200ml)	Gruszka (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 tuńczyka (30g) (RYB,SEL) Kalarepa (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 tuńczyka (30g) (RYB,SEL) Jabłko pieczone (150 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 tuńczyka (30g) (RYB,SEL) 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) Rukola (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB,SEL) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z truskawkami (200 g) (MLE)		Galaretka jogurtowa z truskawkami b/c (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z truskawkami (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)

30. 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) Sałatka z buraczków (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) Sałatka z buraczków (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)		
	II Śn	Pieczywo chrupkie żytnie (50g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Humus z ciecierzycy (30g)			Buleczka maślana (1szt) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)		
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Mus z jabłek prażonych (50 g) Surówka z marchewki (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Mus z jabłek prażonych (50 g) Surówka z marchewki (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Pierogi pełnoziarniste z serem twarogowym i kaszą gryczaną (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z warzyw mieszanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Mus z jabłek prażonych (50 g) Surówka z marchewki (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)		
	PD	Kiwi (1szt)			Sok przecierowy Kubuś (200ml)		
	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) Ogórek zielony (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) Ogórek zielony (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) Ogórek zielony (100g)		
	PN	Kasza manna z syropem malinowym (200 ml) (MLE, GLU)				Salatka z kaszą pęczak i brokułem (150g) (GLU, JAJ)	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;		

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,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna -

Wartość energetyczna wg

rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko

ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem -

Węglowodany ogółem, Sól -

Sól, K - Potas, Kw. tł.

nasy. - Kwasy tłuszczowe

nasyczone 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,