

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 07. 25 P O N I E D Z I A Ł E K		Kasza manna na mleku z syropem malinowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z syropem malinowym (350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z kurczaka (30 g) (SEL) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia b/ skóry (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Kielki (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z syropem malinowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
				Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (30 g) Kielki (20 g)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
		Krupnik (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Surówka z selera i jabłka (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Surówka z selera i jabłka (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Curry z ciecierzycy (150g)(SEL, MLE) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Brokuły pieczone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kluski leniwe z masłem i bułeczką (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Surówka z selera i jabłka (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
				Maślanka (150g) (MLE)	Maślanka (150g) (MLE)
		Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Schab pieczony (30 g) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 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 karbowana (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		Smoothie marchew- jabłko- banan (200ml)		Sok wielowarzywny (200ml)	Smoothie marchew- jabłko- banan (200ml)
		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;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
W T O R E K	22. 07. 25	Śniadanie Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiew biała(100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Mus owocowy przetarty bez pestek (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek(50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiew biała(100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Rzodkiew biała(100 g) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn			Nektarynka (1szt)	Nektarynka (1szt)	
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Klopsik w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Bakłażan duszony (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Koktajl malinowy b/c (150ml)(MLE)	Ciasteczka zbożowe (30 g) (GLU, MLE)	
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Razowa zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią C(100g)(GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	PN	Budyń śmietankowy b/c (200g) Orzechy laskowe (10g) (ORZ)		Budyń śmietankowy b/c (200g) Wafle ryżowe (30g)	Budyń śmietankowy b/c (200g) Orzechy laskowe (10g) (ORZ)	Budyń śmietankowy b/c (200g) Orzechy laskowe (10g) (ORZ)
		Wartość energetyczna: 2940 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 440 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy: 51 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2528 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 457 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy: 41 g; Sól: 5,0 g	Wartość energetyczna: 2998 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem: 322 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 52 g; Błonnik pokarmowy 60 g; Sól: 6,40 g	Wartość energetyczna: 3002 kcal; Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 370 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 55 g; Błonnik pokarmowy 51 g; Sól: 6,3 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 07. 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) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Ogórek zielony (50 g) Jabłko 1/2szt (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Rukola (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (40 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Ogórek zielony (50 g) Jabłko 1/2szt (50g) 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) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Ogórek zielony (50 g) Jabłko 1/2szt (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (20 g) (SOJ) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (20 g) (SOJ) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w kremowym sosie chrzanowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Sałatka z buraków (100 g) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL) Pierś z kurczaka w sosie potrawkowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Szpinak duszony (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w kremowym sosie chrzanowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Surówka Colesław (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w kremowym sosie chrzanowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Sałatka z buraków (100 g) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok pomidorowy (200ml)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z soczewicy(60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pomidor b/s (100 g) Pasta z kurczaka i warzyw (30g) (SEL) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z soczewicy(60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z soczewicy(60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Bułka maślana 80g(2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka maślana 80g(2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (150 g) (MLE)	Bułka maślana 80g(2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2452 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem:350 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sól: 7,1 g	Wartość energetyczna: 2412 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:344 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2380 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:337 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sól: 7,2 g	Wartość energetyczna: 2642 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem: 395 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sól: 7,3 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 07. 25 C Z W A R T 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) Naleśniki z dżemem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (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 (15g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Cykoria (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Pomidor (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) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z dżemem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (200ml) (MLE) Otręby owsiane (10g) (GLU)	Jogurt owocowy (150g) (MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ, SOJ, ORZ, GOR) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Sałata lodowa z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż brązowy (200 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ, SOJ, ORZ, GOR) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ, SOJ, ORZ, GOR) Bukiet warzyw gotowanych (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) Roszponka (20 g) Południca sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Szpiniak baby (20 g) Salatka makaronowa (150 g) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Południca sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Szpiniak baby (20 g) Twarożek (30g)(MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Południca sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Salatka z makaronem pełnoziarnistym (150 g) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szpiniak baby (20 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) Południca sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Salatka makaronowa (150 g) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szpiniak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczeki b/c (200ml)		Kisiel z czarnej porzeczeki b/c (200ml)	Kisiel z czarnej porzeczeki b/c (200ml)
		Wartość energetyczna: 2285 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem:349 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sól: 6,6 g	Wartość energetyczna: 2414 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem:360 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sól: 6,80 g	Wartość energetyczna: 2369 kcal; Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:339 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sól: 6,9 g	Wartość energetyczna: 2511 kcal; Białko ogółem: 132 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:360 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 40 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sól: 6,96 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25.07.25 P I A T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g)Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Salatka z pomidorów b/skóry i koperku (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Smoothie wiśniowe b/c (200 ml) (MLE)	Smoothie wiśniowe (200 ml) (MLE)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz panierowany pieczony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz pieczony w sosie cytrynowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Warzywa po grecku (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz pieczony w sosie cytrynowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Cukinia duszona z pomidorami (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz panierowany pieczony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Arbuz (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka gotowana 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 rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (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) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (20g) (ORZ)		Jogurt naturalny (150g) (MLE) Nasiona chia (30g) (GLU, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (20g) (ORZ)
		Wartość energetyczna: 2442 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:333 g w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sól: 8,0 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:350 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 20 g; Sól: 7,3 g	Wartość energetyczna: 2492 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem:339 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sól: 5,9 g	Wartość energetyczna: 2690 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:363 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sól: 8,5 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 07. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (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) Twarożek (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek (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) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (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) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g)	Paluszki (40 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ, PSZ)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab ze śliwką suszoną duszony w sosie pieczeniowym (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Kalafor gotowany (100g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony z rozmarynem (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony z rozmarynem (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Kalafor gotowany (100g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (100 g) Kalafor gotowany (100g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (150 g)	Kiwi (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Pomidor (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka konserwowa wieprzowa(60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 Sałata lodowa (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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 lodowa (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Pomidor (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy b/c (200ml) (MLE)		Budyń czekoladowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń czekoladowy b/c (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2410 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:352 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 45 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2363 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem:385 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 2335 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem:298 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Błonnik pokarmowy 46 g; Sól: 6,1 g	Wartość energetyczna: 2700 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem:366 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 48 g; Błonnik pokarmowy 52 g; Sól: 7,2 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 07. 25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Serek homogenizowany waniliowy (50g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (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 (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (150 ml) (MLE)	Owsianka kokosowa z ananasem (150g) (GLU, MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziółowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka jogurtowa (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziółowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Dynia gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka jogurtowa (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziółowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziółowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka jogurtowa (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Sok pomidorowy (300ml)	Brzoskwinia (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (30g) (SEL, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Mix sałat (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) 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) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowo -truskawkowa (200 g) (MLE)		Placki szpinakowe pełnoziarniste (100g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) Sos czosnkowy (50g) (MLE)	Galaretka jogurtowo -truskawkowa (200 g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2141 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:260 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sól: 4,7 g	Wartość energetyczna: 2205 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:298 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2786 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 104 g; Węglowodany ogółem:364 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Błonnik pokarmowy 58 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2810 kcal; Białko ogółem: 141 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem:405 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sól: 5,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28.07.25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (100 g) (SEL, MLE, JAJ) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Hummus z ciecierzycy (30g) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Sałata (20g)	Wafelki (30g) (MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim Ł (300g) (GLU, MLE, JAJ) Brokuły gotowane (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL) Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek z natką pietruszki (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Roszponka(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) 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) Twarożek ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy (200 ml) (MLE)		Budyń waniliowy b/ c (200 ml) (MLE)	Budyń waniliowy (200 ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2153 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy: 45 g; Sól: 5,5 g	Wartość energetyczna: 2496 kcal; Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:312 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy :32 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 2801 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 112 g; Węglowodany ogółem:344 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy :47 g; Sól: 4,7 g	Wartość energetyczna: 2711 kcal; Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:383 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy :43 g; Sól: 5,9 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29.07.25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z musem malinowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem malinowym(350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka (150 ml) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (20 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Maślanka owocowa (150 ml) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (20 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet jajeczne pieczone (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Kapusta młoda zasmażana (100g)(GLU) Surówka z marchewki i jabłka (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Łatwostrawne pierogi ruskie z serem chudym (350 g) (GLU, JAJ,MLE, PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Surówka z marchewki i jabłka (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety jajeczne pieczone (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki i jabłka (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety jajeczne pieczone (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Kapusta młoda zasmażana (100g)(GLU) Surówka z marchewki i jabłka(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Mandarynki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30 g)(SEL, SEZ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Jajecznica na parze (100 g)(JAJ) Sałata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30 g)(SEL, SEZ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30 g)(SEL, SEZ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką poziomkową (200 g)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Sałata lodowa w sosie musztardowym z prażonymi pestkami (50 g)(SEZ, GOR)	Galaretką poziomkową (200 g)
		Wartość energetyczna: 2485 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:368 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 44 g; Sól: 7,9 g	Wartość energetyczna: 2237 kcal; Białko ogółem: 139 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:305 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 30 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2638 kcal; Białko ogółem: 138 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem:317 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 36 g; Sól: 7,5 g	Wartość energetyczna: 2811 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem:420 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 46 g; Sól: 7,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 07. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE , GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE , GLU, OW) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia b/skóry (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE , GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (MLE) Sałata (20 g)	Krakersy (40 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ, PSZ)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20 g) Schab pieczony (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń śmietankowy z wiśniami (200ml) (MLE)		Budyń śmietankowy z wiśniami b/c (200ml) (MLE)	Budyń śmietankowy z wiśniami (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2318 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem:336 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Bł: 28 g; Sól: 8,6 g	Wartość energetyczna: 2130 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 50 g; Węglowodany ogółem:28 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Bł: 26 g; Sól: 6,7 g	Wartość energetyczna: 2445 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:364 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 17 g; Bł: 44 g; Sól: 8,0 g	Wartość energetyczna: 2812 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:429 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Bł: 30 g; Sól: 7,8 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 07. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek homogenizowany naturalny (100 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Jajko gotowane (1/2szt) (JAJ) Sos jogurtowo- chrzanowy (50g) (MLE)	Wafelki (30g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) (SEL) Kopytka (200g) (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Marchewka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Kopytka (200g) (GLU, JAJ) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Ziemniaki pieczone ćwiartki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej(100 g) (JAJ, MLE) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) (SEL) Kopytka (200g) (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Marchewka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2567kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem:302 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 39 g; Sól: 5,6 g	Wartość energetyczna: 2334 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:320 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 31 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2303 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem:264 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 4 g; Sól: 5,9 g	Wartość energetyczna: 2534 kcal; Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 75g; Węglowodany ogółem:363 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 42 g; Sól: 6,3 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 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,