

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczonym łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11.08.25	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) Pasta jajeczna z duszoną cebulką (30 g) (JAJ) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek małosolny (50 g) Cząstka pomarańczy (50g) 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) Galaretką drobiowa (100g) Cytryna (20g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (1/2 szt) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Rukola (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Galaretką drobiowa (100g) Cytryna (20g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek małosolny (50 g) Cząstka pomarańczy (50g) 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) Pasta jajeczna z duszoną cebulką (30 g) (JAJ) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek małosolny (50 g) Cząstka pomarańczy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
				Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g)(SOJ, GOR) Kiełki (20 g)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
		Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Kluski leniwe (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowy naturalny (100ml) (MLE) Brzoskwinia krojona (150 g) Surówka z selera i jabłka (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Kluski leniwe (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowy naturalny (100ml) (MLE) Brzoskwinia krojona (150 g) Surówka z selera i jabłka (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Curry z ciecierzycy (150g)(SEL, MLE) Kasza bulgur (200g)(GLU) Surówka z selera i jabłka (100 g) Mieszanka warzyw chińskich (100g)(SEZ, ORZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Kluski leniwe (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowy naturalny (100ml) (MLE) Brzoskwinia krojona (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) Szyńka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szyńka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50 g) (JAJ) 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) Szyńka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) 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 karbowana (20 g) Szyńka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Naleśniki z dżemem niskosłodzonym (2szt) (GLU, JAJ, MLE)	
		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)
12. 08. 25 W T O R E K	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) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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 truskawkowy (50 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl jagodowy b/c (150ml)(MLE)	Chrupki kukurydziane (30 g) (GLU, MLE, SEZ)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa zielona, 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) Dyńia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Śliwki (150 g)	Śliwki (150 g)
	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) Papryka mix (50 g) 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) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Mus owocowy (50ml) 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) Papryka mix (50 g) Zapiekanka makaronowa z makaronem pełnoziarnistym z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) 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) Papryka mix (50 g) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy(200g)(MLE)		Budyń czekoladowy b/c (200g)(MLE)	Budyń czekoladowy(200g)(MLE)
		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)
13. 08. 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 (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Pomidor (50 g) Arbuz (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 (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa z koperkiem (30 g) (MLE) Arbuz (50g) 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Pomidor (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) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Pomidor (50 g) Arbuz (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Salami wieprzowe (20 g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Salami wieprzowe (20 g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z piersi kurczaka w sezamie (150g) (GLU, PSZ, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL) Mięso z kurczaka duszone w sosie potrawkowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso z kurczaka duszone w sosie potrawkowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z piersi kurczaka w sezamie (150g) (GLU, PSZ, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Serek homogenizowany, naturalny (150 g) (MLE)	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) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Jabłko pieczone (150 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) 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 rzymska (20 g) Pasta z soczewicy (60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Chałka (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Chałka (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Salatka grecka z pestkami słonecznika (150g) (MLE, SEZ, SOJ, GOR, ORZ)	Chałka (50g) (GLU, MLE, JAJ)
		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:343 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)
14. 08. 25 C Z W A R T 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 masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Rukola (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) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (200ml) (MLE) Otręby pszenne (10g) (GLU)	Jogurt owocowy (150g)(M LE)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż brązowy (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Nektarynka (150 g)	Nektarynka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszpinka (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Hummus z ciecierzycy(50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszpinka (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Twarożek (30g)(MLE) Miód (1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszpinka (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Szpinak 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) Roszpinka (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczkii (200ml)		Kisiel z czarnej porzeczkii b/c (200ml)	Kisiel z czarnej porzeczkii (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)
15. 08. 25 P I A T E K	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (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) Kiełki (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (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)	Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki pieczone (200 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Ziemniaki puree (300 g) (MLE) Warzywa po grecku (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Ziemniaki puree (300 g) (MLE) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki puree (300 g) (MLE) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	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 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 (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (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 rzymska (20 g) Szynka 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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (30g) (GLU, SEZ, ORZ)		Jogurt naturalny (150g) (MLE) Orzechy nerkowca (20g) (ORZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (30g) (GLU, SEZ, 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)
17. 08. 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) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) 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) Kalarepa (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) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Roladki pełnoziarniste z szynką i serem (50g) (GLU, JAJ, MLE, SEZ, RYB, ORZ, SEL)	Owsianka z wiśnią (150g) (GLU, MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto murzynek (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziółowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Buraczki duszone (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziółowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto murzynek (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Winogrona (100 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, RYB) Ogórek kiszony (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 (30g) (RYB, SEL, SEZ, ORZ) Pomidor b/s (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	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, RYB) 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 masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, RYB) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kasza manna na mleku z musem brzoskwińowym(150 g) (MLE, GLU)		Maślanka (150 g) (MLE)	Kasza manna na mleku z musem brzoskwińowym(150 g) (MLE, GLU)
		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)
18. 08. 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			Jabłko (150 g) Migdały płatki (20g) (ORZ, GLU, MLE, SOJ, SEZ)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE) Migdały płatki (20g) (ORZ, GLU, MLE, SOJ, SEZ)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) 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 dyniowa (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)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) 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)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) 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			Kisiel cytrynowy b/c (200ml)	Kisiel cytrynowy (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) 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 koperkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20 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	Ryż zapiekany z truskawkami (150ml) (SEZ, ORZ, GLU)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Kiełbasa żywiecka (20 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20 g)	Ryż zapiekany truskawkami (150ml) (SEZ, ORZ, GLU)
		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)
19. 08. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku (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 (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) Ziemniaki gotowane (300g) 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 (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			Koktajl borówkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)	Koktajl borówkowy na jogurcie naturalnym (200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)
	Obiad	Zupa pomidorowa (350 ml) (SEL, MLE) Knedle ze śliwkami (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa (350 ml) (SEL, MLE) Jajko sadzone na parze (2szt) (100g)(JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki (100g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa (350 ml) (SEL, MLE) Jajko sadzone na parze (2szt) (100g)(JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z rzepy białej (100g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa (350 ml) (SEL, MLE) Knedle ze śliwkami (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) 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 karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g)(SEL, RYB) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g)(SEL, RYB) Sałata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g)(SEL, RYB) 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 karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g)(SEL, RYB) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka poziomkowa (200 g)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Sałata lodowa w sosie ziołowym z prażonymi pestkami (50 g)(SEZ)	Galaretka poziomkowa (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)
20. 08. 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 waniliowy (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 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) 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)	Strucla owocowa(30g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z młodej kapusty (100 g)(JAJ) 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) Sałata z olejem i ziołami (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) Surówka z młodej kapusty (100 g)(JAJ) Mieszanka warzyw chińskich (100g) (SEZ, ORZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z młodej kapusty (100 g)(JAJ) 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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (30 g) (SEL, SEZ) 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) Cykorii(10 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) Pasta z fasoli (30 g) (SEL, SEZ) 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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (30 g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń malinowy (200ml) (MLE)		Budyń malinowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń malinowy (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

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,