

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
1. 09. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Ryż na mleku (350 ml)(MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor(50 g) Cząstka pomarańczy(50g) Sałata karbowana (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350 ml)(MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Sałata karbowana (20g) Cykoria (20 g) Brzoskwinia b/skóry (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor(100 g) Sałata karbowana (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350ml)(MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor(50 g) Cząstka pomarańczy(50g) Sałata karbowana (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (10 g)	Sok warzywno-owocowy (250ml)
	Oblad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety serowo-ziemniaczane w jogurtowo- ziołowym sosie, pieczone (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) (GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL) Indyk pieczony (150g) (SEL, SEZ, ORZ) Sos jogurtowo-ziolowy(100g)(MLE) Ziemniaki pieczone (300g) Cukinia duszona z bazylią (100 g) (GOR) Surówka z selera i jabłka(100g)(SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Indyk pieczony (150g) (SEL, SEZ, ORZ) Sos jogurtowo-ziolowy(100g)(MLE) Ziemniaki pieczone (300g) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) (GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety serowo-ziemniaczane w jogurtowo- ziołowym sosie, pieczone (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) (GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20g) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (50g)(GLU, MLE, JAJ) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Makaron z truskawkami i sosem jogurtowym (150g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20g) Schab(30g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20g) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (50g)(GLU, MLE, JAJ) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka malinowa (200 g)		Maślanka 150 ml (MLE)	Galaretka malinowa (200 g)
		Wartość energetyczna: 2645 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 392 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 30g; Sól: 5,25 g;	Wartość energetyczna: 2461 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 366 g; W tym cukry: 68g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 5.83 g	Wartość energetyczna: 2093 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 57 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 307 g; W tym cukry: 38 g; Błonnik pok.: 46 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2695 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 399 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 5.39 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2. 09. 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) Szczypiorek (10 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Kalarepa (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) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Mus jagodowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szczypiorek (10 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Kalarepa (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) Szczypiorek (10 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Kalarepa (100 g) 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 (20 g)	Ciasteczka kruche (30 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Wieprzowina po azjatycku (150g)(SEL, SEZ) Kopytka (200g) Surówka colesław (100 g) (JAJ) Marchewka gotowana mini (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie własnym (150g) Kopytka (200g) Marchewka gotowana mini (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Wieprzowina po azjatycku (150g)(SEL, SEZ) Ryż brązowy (200g) Surówka colesław (100 g) (JAJ) Groszek zielony, gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Wieprzowina po azjatycku (150g)(SEL, SEZ) Kopytka (200g) Surówka colesław (100 g) (JAJ) Marchewka gotowana mini (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Winogrona (100 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka konserwowa (100g)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Sałata lodowa z olejem i ziołami (100g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g)(SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka świeża (100g)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka konserwowa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy(200ml)(MLE)	Budyń czekoladowy(200ml)(MLE)	Budyń czekoladowy b/c(200ml)(MLE)	Budyń czekoladowy(200ml)(MLE)
		Wartość energetyczna: 2007 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 41 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7.78 g	Wartość energetyczna: 1887 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 46g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 273 g; W tym cukry: 43 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2226 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 46 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7.71 g	Wartość energetyczna: 2080 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 285 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7.88 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
3. 09 . 25 Ś R O D A	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt naturalny (150g) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU)	Jogurt owoce leśne (150g) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU)
	Obiad	Chłodnik z ogórka na jogurcie (300 ml) (MLE) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowo-paprykowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE) Kasza pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i jabłka (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z manny (300 ml) (SEL, GLU) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (50 ml)(GLU PSZ, MLE) Kasza jagłana (200 g) Szpinak duszony (200 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chłodnik z ogórka na jogurcie (300 ml) (MLE) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowo-paprykowy(50 ml) (GLU PSZ, MLE) Kasza pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i jabłka (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z manny (300 ml) (SEL, GLU) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowo-paprykowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE) Kasza pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i jabłka (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Jajko (½ szt) (JAJ) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykorja (20 g) Jabłko pieczone (150g) Schab pieczony (30 g) (SOJ, GOR, SEL) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR, SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl truskawkowy (200ml) (MLE)		Koktajl truskawkowy b/c (200ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2303 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 293 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2217 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 289 g; W tym cukry: 56 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2533 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 320 g; W tym cukry: 35 g; Błonnik pok.: 43 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2631 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 98 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 336 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 8.86 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
4. 09. 25 C Z W A R T 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) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka (100 g)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB,SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor b/s (100g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka (100 g)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka (100 g)
	II Śn			Pomarańcza z orzechami (150g) (ORZ)	Ciastka maślane (40 g) (GLU PSZ, SEZ, GLU OW)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Roladki drobiowe w sosie majerankowym (150g) (MLE) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Roladki drobiowe w sosie majerankowym (150g) (MLE) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Cukinia duszona z koncentratem(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB, SEL) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Ryz zapiekany z jabłkiem i cynamonem (100g) (MLE) Mix salat (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (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) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB, SEL) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ryz zapiekany z jabłkiem i cynamonem (100g) (MLE)	Sok pomidorowy (150ml)	Sok pomidorowy (150ml)	Ryz zapiekany z jabłkiem i cynamonem(100g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2554 kcal; Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 330 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2178 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 48 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2598 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2866 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 363 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 6.89 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
5.09.25 P I A T K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (50g) (MLE) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Dżem brzoskwinowy (20g) Szpinak baby (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ogórek kiszony (100 g)	Zacierka na mleku (350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałatka z brokuł i jaj (50g) (JAJ)	Herbatniki 30g (MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (200 g) Dynia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Fasolka szparagowa (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 drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw (30g) (SEL) Mus truskawkowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl na maślanec z borówką z/c150 ml (MLE)		Koktajl na maślanec z borówką b/c 150 ml (MLE)	Koktajl na maślanec z borówką z/c 150 ml (MLE)
		Wartość energetyczna: 2366 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 73g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 310 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8.60 g	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 312 g; W tym cukry: 74 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2198 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 39 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 7.90 g	Wartość energetyczna: 2676 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 361 g; W tym cukry: 103 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 8.08 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
6. 09. 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 karbowana (20g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150g) Schab pieczony (30g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (30 g) (SOJ) Kielki (10g)	Bułka maślana (50g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Pierogi z serem (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy (50 g) (MLE) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Pierogi z serem (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy (50 g) (MLE) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Kotlety z fasoli pieczone (150 g) (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki z chrzanem (100 g) (MLE) Mieszanka warzyw chińskich(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Pierogi z serem (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy (50 g) (MLE) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150g)	Jabłko (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) (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) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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 wiejska (60g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Salatka ze strączków z szynką (100g) (GOR, JAJ, SOJ, SEZ, GLU)	Kisiel pomarańczowy(200 ml)	Salatka ze strączków z szynką (100g) (GOR, JAJ, SOJ, SEZ, GLU)	Kisiel pomarańczowy (200 ml)
		Wartość energetyczna: 2645 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 391 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2521 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 382 g; W tym cukry: 84 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 38 g; Błonnik pok.: 46 g; Sól: 6.30 g	Wartość energetyczna: 2836 kcal; Białko ogółem: 83g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 418 g; W tym cukry: 80 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 6.45 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
7. 09. 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) Jajecznica (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (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) Jajecznica na parze (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Roszponka (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (150 ml) (MLE)	Owsianka bakaliowa (150g) (MLE, GLU, OW, ORZ)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Groszek zielony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50 g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Brokuł gotowany (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszoptowe (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza gryczana (200 g) (GLU) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Groszek zielony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Groszek zielony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50 g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	PD			Salatka grecka (100g) (MLE) Grzanki z pieczywa razowego (40g) (GLU)	Gruszka (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (80 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) 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 konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (80 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) 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 konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (80 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Serek wiejski (100g) (MLE) Nektarynka (50g)		Serek wiejski (100g) (MLE) Nektarynka(50g)	Serek wiejski (100g) (MLE) Nektarynka (50g)
		Wartość energetyczna: 2552 kcal; Białko ogółem: 125g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 331 g; W tym cukry: 51g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2551 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 55g; Kw. tł. nasy.: 11 g; Węglowodany ogółem: 349 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2071 kcal; Białko ogółem: 102g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 47g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2630 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 369 g; W tym cukry: 72 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6.84 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
8. 09. 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) Kiełki (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) Kiełki (20 g)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
		Krupnik (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kluski leniwe (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Surówka z selera (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kluski leniwe (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Surówka z selera (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety sojowe (150g)(SEL, MLE, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (2300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Brokuły pieczone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kluski leniwe (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Surówka z selera (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- jablko- banan (200ml)		Sok wielowarzywny (200ml)	Smoothie marchew- jablko- 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	9. 09. 25	Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Mus owocowy przetarty bez pestek (100 g) Połędwica 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) Rzodkiewka (100 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) 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) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Rzodkiewka (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 młodej kapusty (100 g)(JAJ) 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 młodej kapusty (100 g)(JAJ) Fasolka szparagowa, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z młodej kapusty (100 g)(JAJ) Fasolka szparagowa, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Koktajl truskawkowy b/c (150ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy b/c (150ml) (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) Lekkostrawna 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 (200g) (MLE)		Budyń śmietankowy b/c (200g) (MLE)	Budyń śmietankowy (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)
10. 09. 25 Ś R O D A	Śniada nie	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)
	Kolacj a	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (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 z suszonymi pomidorami (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 z suszonymi pomidorami (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, ML	Bułka maślana 80g(2szt) (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Twarożek z łososiem i koperkiem (30 g) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (SEZ, ORZ, SOJ, GLU)	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