

Jadłospisy za okres od dnia 11.09.2025 do dnia 20.09.2025.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 09. 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) Roszponka (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 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) Roszponka (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany (50 g) (MLE) Mus owocowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (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) Roszponka (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka (200g) (MLE) Otręby owsiane (10 g) (GLU,OW)	Ciasteczka kruche (30g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ, PSZ)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z marchewki (100g) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z pomidorów (350 ml) (SEL) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż biały (200 g) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka z marchewki (100g) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z marchewki (100g) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Sok przecierowy Kubuś (200ml)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Kiełki (20g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Buraczki gotowane(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) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Kiełki (20g) 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) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2657kcal; B: 110 g; T: 78 g; W: 374 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 39 g; Sól: 7,11 g	Wartość energetyczna: 2537 kcal; B: 110 g; T: 74 g; W: 369 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 37 g; Sól: 6,3 g	Wartość energetyczna: 2392 kcal; B: 114 g; T: 75 g; W: 333 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 49 g; Sól: 6,9 g	Wartość energetyczna: 2768 kcal; B: 112 g; T: 79g; W: 404 g; w tym cukry: 71 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 44 g; Sól: 7,3 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 09. 25 P I A T E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(<i>MLE</i>) Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony (20g) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Szpinak baby(20 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(<i>MLE</i>) Chleb pszenny (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony (20g) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałata lodowa (20 g) Szpinak baby(20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (<i>MLE</i>) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Szpinak baby(20 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350ml)(<i>MLE</i>) Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (60 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Pasta twarogowa (30 g) (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony (20g) Szpinak baby(20 g) Papryka(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt skyr, naturalny (150g) (<i>MLE</i>) Migdały (20g) (<i>ORZ</i>)	Jogurt pitny (1szt) (<i>MLE</i>)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (150 g) (<i>RYB, SEL</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty(100 g) (<i>MLE, JAJ</i>) Jarzynki duszone (100 g) (<i>SEL</i>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (<i>RYB, SEL</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (200g) (<i>SEL</i>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (<i>RYB, SEL</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty(100 g) (<i>MLE, JAJ</i>) Jarzynki duszone (100 g) (<i>SEL</i>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (150 g) (<i>RYB, SEL</i>) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty(100 g) (<i>MLE, JAJ</i>) Jarzynki duszone (100 g) (<i>SEL</i>) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Śliwka (150 g)	Śliwka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(<i>JAJ, MLE</i>) Szynka drobiowa(60g) (<i>SOJ, GOR</i>) Kalarepa(50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60g) (<i>SOJ, GOR</i>) Omlet na parze (50g) (<i>JAJ</i>) Pomidor b/s (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(<i>JAJ, MLE</i>) Szynka drobiowa (60g)(<i>SOJ, GOR</i>) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(<i>JAJ, MLE</i>) Szynka drobiowa (60g)(<i>SOJ, GOR</i>) Kalarepa(50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy z wiśniami b/c(200g)(<i>MLE</i>) Orzechy laskowe (10g)(<i>ORZ</i>)	Budyń czekoladowy b/c(200g)(<i>MLE</i>) Wafelki (30g)(<i>GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ</i>)	Budyń czekoladowy z wiśniami b/c(200g)(<i>MLE</i>) Orzechy laskowe (10g)(<i>ORZ</i>)	Budyń czekoladowy z wiśniami b/c(200g)(<i>MLE</i>) Wafelki (30g)(<i>GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ</i>)
		Wartość energetyczna: 2640 kcal; B: 102 g; T: 103 g; W: 337 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 41 g; Bł: 39 g; Sól: 6,3 g	Wartość energetyczna: 2612 kcal; B: 102 g; T: 98 g; W: 334 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Bł: 33 g; Sól: 5,4 g	Wartość energetyczna: 2679 kcal; B: 128 g; T: 101 g; W: 384 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Bł: 48 g; Sól: 6,3 g	Wartość energetyczna: 2885 kcal; B: 104 g; T: 108 g; W: 380 g; w tym cukry: 78 g; Kw. tł. nas.: 43 g; Bł: 42 g; Sól: 7,10 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 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) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z serem białym (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Mus malinowy (50ml) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pieczone owsianka z musem malinowym (150g) (GLU, OW) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Mix sałat (20g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Mozzarella (30g) (MLE) Ogórek zielony (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) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z serem białym (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Mus malinowy (50ml) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paprykarz z makreli (20 g) (RYB) Cykorja (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paprykarz z makreli (20 g) (RYB) Cykorja (20 g)
	Obiad	Zupa porowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso mielone z sosem bolońskim (150 g) (MLE,SEL) Makaron spaghetti (200 g) (GLU, PSZ) Surówka wielowarzywna (100 g) (SEL) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (100 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Mięso mielone z sosem bolońskim L (150 g) (MLE, SEL) Makaron spaghetti (200 g) (GLU,PSZ) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (200 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa porowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso mielone z sosem bolońskim (150 g) (MLE, SEL) Makaron spaghetti razowy (200 g) (GLU, PSZ) Surówka wielowarzywna (100 g) (SEL) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (100 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa porowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso mielone z sosem bolońskim (150 g) (MLE, SEL) Makaron spaghetti (200 g) (GLU, PSZ) Surówka wielowarzywna (100 g) (SEL) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (100 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Ciastka owsiane (40 g) (GLU PSZ, SEZ, GLU, OW)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) 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) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (80 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy (200ml)	Kisiel truskawkowy (200ml)	Kisiel truskawkowy b/c (200ml)	Kisiel truskawkowy (200ml)
		Wartość energetyczna: 2674 kcal; B: 131 g; T: 82 g; W: 366 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 45 g; Sól: 5,4 g	Wartość energetyczna: 2572 kcal; B: 104 g; T: 79 g; W: 356 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 29 g; Sól: 5,7 g	Wartość energetyczna: 2446 kcal; B: 112 g; T: 85 g; W: 345 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 51 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 2989 kcal; B: 131 g; T: 98 g; W: 425 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Bł: 48 g; Sól: 5,8g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 09. 25 N E I D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Galaretką drobiową z warzywami (150 g)(SEL) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Twarożek (30 g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia w syropie (100 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) Galaretką drobiową z warzywami (150 g)(SEL) Szpinak baby (20 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) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Galaretką drobiową z warzywami (150 g)(SEL) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski (100g) (MLE) Pieczywo chrupkie, żytnie (20g) (GLU)	Biskopky (30g) (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Bitka z piersi kurczaka z duszoną cebulką (150 g) (PSZ, GLU, GOR) Kasza gryczana (200 g) Sałata lodowa z jogurtem (100 g) (MLE) Kalafior gotowany(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka cytrynowa (100 g) (MLE, GLU, JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami (350 ml) (SEL,SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200 g) (JAJ, GLU) Sałata lodowa z jogurtem (100 g) (MLE) Dynia duszona(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100 g) (MLE, GLU, JAJ)	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata lodowa z jogurtem (100 g) (MLE) Kalafior gotowany(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Bitka z piersi kurczaka z duszoną cebulką (150 g) (PSZ, GLU, GOR) Kasza gryczana (200 g) Sałata lodowa z jogurtem (100 g) (MLE) Kalafior gotowany(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka cytrynowa (100 g) (MLE, GLU, JAJ)
	PD			Nektarynka (150 g)	Nektarynka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30g) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Pasztecik drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałata karbowana (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30g) Papryka czerwona (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 ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30g) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kefir (200ml) (MLE)		Kefir (200ml) (MLE)	Pancakes z jogurtem i miodem (100g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ)
		Wartość energetyczna: 2737 kcal; B: 139 g; T: 62 g; W: 352 g; w tym cukry: 89 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 47 g; Sól: 5,53 g	Wartość energetyczna: 2198 kcal; B: 97 g; T: 78g; W: 284 g; w tym cukry: 72 g; Kw. tł. nas.: 32g; Bł: 20 g; Sól: 5,40 g	Wartość energetyczna: 2496 kcal; B: 132g; T: 73 g; W: 376 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 58 g; Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 3104 kcal; B: 141 g; T: 94 g; W: 427 g; w tym cukry: 91 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 50 g; Sól: 6,40 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 09. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Pomidor (100 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Mus jagodowy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Pomidor (100 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny(150 g) (MLE) 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 (15g) Cykoria (20 g) Pomidor (100 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Mix салат (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Mix салат (20 g)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet jajeczne pieczone (150g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Jajko sadzone na parze (2szt)(150g) (JAJ) Makaron ze szpinakiem (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet jajeczne pieczone (150g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Brukselka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet jajeczne pieczone (150g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki i (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (100g) (MLE)	Salatka owocowa ze słonecznikiem i sezamem (200 g) (SEZ, ORZ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Łatwostrawna pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Sałata rzymska (20 g) Pomidor b/s (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl bananowy na maśle (150g) (MLE)		Koktajl z kiwi na maśle b/c(150g) (MLE)	Koktajl bananowy na maśle (150g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2497 kcal; B: 115 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 358 g; W tym cukry: 81 g; Bł.: 31 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2498kcal; B: 105 g; T: 80 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 352 g; W tym cukry: 91 g; Bł.: 23 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2390 kcal; B: 105 g; Tł: 86 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 317 g; W tym cukry: 59 g; Bł.: 40 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2810kcal; B: 127 g; Tł: 91 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 302 g; W tym cukry: 85 g; Bł.: 33 g; Sól: 7.80 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 09. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Lekka sałatka jarzynowa na jogurcie (100g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Lekka sałatka jarzynowa na jogurcie (100g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Salami wieprzowe (20 g) (SOJ, GOR) Kielki (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Salami wieprzowe (20 g) (SOJ, GOR) Kielki (20 g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza pęczak (200g) (GLU) Mix warzyw wiosennych (100 g) Surówka z białej kapusty (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Mix warzyw wiosennych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza pęczak (200g) (GLU) Mix warzyw wiosennych (100 g) Surówka z białej kapusty (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Kasza pęczak (200g) (GLU) Mix warzyw wiosennych (100 g) Surówka z białej kapusty (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) 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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (30 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka (30 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) 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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (30 g) 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 masłowa (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (30 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Bułeczki maślane (50g) (GLU,JAJ)		Sok pomidorowy (200ml) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU,PSZ, ŻYT, JĘCZ)	Bułeczki maślane (50g) (GLU,JAJ)
		Wartość energetyczna: 2920 kcal; B: 145 g; T: 99 g; W: 334g; w tym cukry: 73 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 58g; Sól: 6,8 g	Wartość energetyczna: 2696 kcal; B: 127 g; T: 92 g; W: 355 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 34 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2930 kcal; B: 150 g; T: 88 g; W: 425 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 69 g; Sól: 7,4 g	Wartość energetyczna: 3067 kcal; B: 143 g; T: 97 g; W: 425 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 50 g; Sól: 7,1 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 09. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (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) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl mleczno- truskawkowy b/c (150ml) (MLE)	Koktajl mleczno- truskawkowy (150ml) (MLE)
	Obiad	Żurek z jajkiem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Leczo z mięsem drobiowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza bulgur (200g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Groszek zielony gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w kremowym sosie pomidorowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Cukinia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek z jajkiem(350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Leczo z mięsem drobiowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza bulgur (200g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Groszek zielony gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek z jajkiem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Leczo z mięsem drobiowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza bulgur (200g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Groszek zielony gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka z makaronu razowego z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) 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) Salata lodowa (20 g) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel pomarańczowy (200 ml)		Kisiel pomarańczowy b/c (200 ml)	Kisiel pomarańczowy (200 ml)
		Wartość energetyczna: 2603 kcal; B: 127 g; T: 75 g; W: 368 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 25g; Bł: 44 g; Sól: 5,7 g	Wartość energetyczna: 2610 kcal; B: 139 g; T: 60 g; W: 388 g; w tym cukry: 79 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 36 g; Sól: 6,10 g	Wartość energetyczna: 2560 kcal; B: 125 g; T: 75 g; W: 363 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 52 g; Sól: 6,6 g	Wartość energetyczna: 2805 kcal; B: 136 g; T: 79 g; W: 401 g; w tym cukry: 81 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 48 g; Sól: 6,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 09. 25 C Z W A R T K	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek waniliowy (50 g) (MLE) Kiełki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek naturalny (50 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka (150g) (MLE)	Wafelki (30g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Fasolka szparagowa, gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie własnym (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie własnym (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Fasolka szparagowa, gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Fasolka szparagowa, gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Serek wiejski (200g) (MLE) Pieczywo chrupkie, żytnie (20g) (GLU)	Serek wiejski (200g) (MLE) Miód (15g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Sałatka hawajska (150 g) (JAJ, GLU, GOR, SEL, SEZ, ORZ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z kurczaka (60g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z kurczaka (60g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Sałatka hawajska (150 g) (JAJ, GLU, GOR, SEL, SEZ, ORZ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy (200 ml) (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2781 kcal; B: 147 g; T: 90 g; W: 365 g; w tym cukry: 89 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 35 g; Sól: 6,6 g	Wartość energetyczna: 2613 kcal; B: 97 g; T: 90 g; W: 323 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 38 g; Sól: 5,0g	Wartość energetyczna: 2322 kcal; B: 142 g; T: 75 g; W: 293g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 49 g; Sól: 5,9 g	Wartość energetyczna: 3165 kcal; B: 168 g; T: 108 g; W: 401 g; w tym cukry: 79 g; Kw. tł. nas.: 41 g; Bł: 35 g; Sól: 6,6g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 09. 25 P I Ą T E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (50 g) Śliwka(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica na parze(50 g) (JAJ) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Banan (100g) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (50 g) Śliwka(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (50 g) Śliwka(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Salatka grecka (100g)(MLE)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (200g)(MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kotlet z ryby s. (150 g) (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem(300g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik z ryby pieczony (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300g) Buraczki duszone (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Klopsik z ryby pieczony (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem(300g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Brukselka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kotlet z ryby s. (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Słupki warzywne 100 g Hummus z ciecierzycy (30 g)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem (100g)(MLE) Salata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (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) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z malinami z/c (200 g)(MLE)		Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)(MLE)	Galaretka jogurtowa z malinami z/c (200 g)(MLE)
		Wartość energetyczna: 2433 kcal; B: 119 g; T: 82 g; Kw. tł. nasy.: 34g; W: 322 g; W tym cukry: 64 g; Bł.: 38 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2260 kcal; B: 104 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 285 g; W tym cukry: 69 g; Bł.: 36 g; Sól: 6,60 g;	Wartość energetyczna: 2417 kcal; B: 117 g; T: 105 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 271g; W tym cukry: 64 g; Bł.: 56 g; Sól: 5,90 g;	Wartość energetyczna: 2648 kcal; B: 125 g; T: 84 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 366 g; W tym cukry: 95 g; Bł.: 41 g; Sól: 6,30 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 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 (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Papryka kolorowa (100 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Mus brzoskwininowy(50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Papryka kolorowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Musztarda (20g) (GOR, SEZ)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Papryka kolorowa (100 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Paszтет sojowy (SOJ) (20 g)	Racuszki z brzoskwinia oprószone cukrem pudrem (100g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ)
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Roladka ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Surówka z rzodkwi białej ze szczypiorkiem i jogurtem(100 g) (MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana z koperkiem (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jaglana (200 g) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Roladka ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Surówka z rzodkwi białej ze szczypiorkiem i jogurtem(100 g) (MLE) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Roladka ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Surówka z rzodkwi białej ze szczypiorkiem i jogurtem(100 g) (MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Pomarańcza (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Paprykarz z makreli (30g) (RYB, SEL) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Paprykarz z makreli (30g) (RYB, SEL) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Paprykarz z makreli (30g) (RYB, SEL) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel cytrynowy (100g) Orzechy włoskie łuskane (20 g) (ORZ)	Kisiel cytrynowy (100g) Biszkopty (30g) (GLU, JAJ, MLE)	Muffinka jajeczna z szynką i warzywami (100g) (SOJ, GOR, JAJ, MLE)	Kisiel cytrynowy (100g) Biszkopty (30g) (GLU, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2411 kcal; B: 110 g; T: 96 g; Kw. tł. nasy.: 40g; W: 272g; W tym cukry: 55 g; Bł.: 34 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2412 kcal; B: 102 g; T: 88 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 258 g; W tym cukry: 56 g; Bł.: 28 g; Sól: 5,4 g;	Wartość energetyczna: 2284 kcal; B: 115 g; T: 88 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 277 g; W tym cukry: 52 g; Bł.: 42 g; Sól: 7g;	Wartość energetyczna: 2644 kcal; B: 118 g; T: 98 g; Kw. tł. nasy.: 40g; W: 340 g; W tym cukry: 85 g; Bł.: 41 g; Sól: 7 g;

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

W tym cukry - w tym cukry,

Kw. tł. nas. - Kwasy tłuszczowe nasycone,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Sól - Sól

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,