

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
1. 10. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 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 (50 g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 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 (50 g) (MLE) Brzoskwinia b/ skóry (100g) 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 (50 g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 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 (50 g) (MLE) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Jajko (½ szt)(33g) (JAJ) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Jajko (½ szt)(33g) (JAJ) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z piersi kurczaka (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 (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 (1 szt)
	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 (60g) (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 (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Chałka (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Pasta z kurczaka i warzyw (60g) (SEL) Rzodkiewka (20g) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chałka (100g) (GLU, MLE, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2258; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem:275 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sól: 5,13 g	Wartość energetyczna: 2015 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem:272g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy: 24 g; Sól: 5,80 g	Wartość energetyczna: 2063 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem:227 g; w tym cukry: 28 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sól: 6,85 g	Wartość energetyczna: 2550; Białko ogółem: 126; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 327 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sól: 5,9g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2. 10. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata 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)	Jogurt owocowy (150g) (MLE)
	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 gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) 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 (1szt)	Nektarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Cykoria(10 g) Hummus z ciecierzycy(50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Cykoria(10 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Cykoria(10 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) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy(50 g) Cykoria(10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczkii (200ml)		Salátka z tuńczykiem i czerwoną fasolą (150g) (RYB, SEL)	Kisiel z czarnej porzeczkii (200ml)
		<i>Wartość energetyczna: 2195 kcal; Białko ogółem: 99g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem:297 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sól: 5,5 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2122 kcal; Białko ogółem: 101g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem:289 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 19 g; Sól: 5,12 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2323 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:221 g; w tym cukry: 29 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sól: 8,9 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2377 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:324 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sól: 5,7 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
3. 10. 25 P I A T E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50 g) (JAJ) 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 drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) 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)	Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki pieczone (200 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki puree (300 g) (MLE) Warzywa po grecku (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki pieczone (200 g) 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) Kotlet z ryby smażony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki puree (300 g) (MLE) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Mandarynka (1szt)
	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)		Jogurt naturalny (150g) (MLE) Migdały (50g)	Jogurt naturalny (150g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2053 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:231 g w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sól: 6,5 g	Wartość energetyczna: 2160 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:256 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2142 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 99 g; Węglowodany ogółem:219 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2206 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:254 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sól: 5,5 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
4. 10. 25	S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Racuchy (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek (50 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek (50 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Racuchy (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		II Śn			Kiwi (1szt)	Krakersy (40 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
		Obiad	Zupa porowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Surówka z marchwi i chrzanu (200g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Marchewka gotowana mini (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa porowa (350 ml) (SEL, MLE) Cukinia faszerowana mięsem mielonym i warzywami (250 g) (SEL) Surówka z marchwi i chrzanu (200g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa porowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Surówka z marchwi i chrzanu (200g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
		PD			Maślanka (150g) (MLE)	Kiwi (1szt)
		Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Rukola (20 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Kiełki (10 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		PN	Budyń śmietanowy (200ml) (MLE)		Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń śmietankowy (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2154 kcal; Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:226 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sól: 6,18 g	Wartość energetyczna: 2030 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:235 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sól: 5,58 g	Wartość energetyczna: 2142 kcal; Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:240 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sól: 6,27 g	Wartość energetyczna: 2207 kcal; Białko ogółem: 96g g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem:262 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sól: 6,38 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
5. 10. 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			Sok wielowarzywny (200ml)	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 szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziolowym (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-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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 szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	Serek wiejski lekki (150g) (MLE)
	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 brzoskwiniowym(150 g) (MLE, GLU)		Roladki pełnoziarniste z szynką i serkiem śmietankowym (80) (JAJ, GLU, SEZ, ORZ, MLE, SEL)	Kasza manna na mleku z musem brzoskwiniowym(150 g) (MLE, GLU)
		Wartość energetyczna: 2085 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:252 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2095 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem:248 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 43 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2053 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem:244 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 45 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2498 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:326g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sól: 7,2 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
6. 10. 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)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)
	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) Mix sałat (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 jabłkiem (150ml) (SEZ, ORZ, GLU)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Kielbasa żywiecka (20 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20 g)	Ryż zapiekany z jabłkiem (150ml) (SEZ, ORZ, GLU)
		Wartość energetyczna: 2221 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy: 33 g; Sól: 7,7 g	Wartość energetyczna: 2335 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 315 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy :30 g; Sól: 6,4 g	Wartość energetyczna: 2216 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy :46 g; Sól: 7,7 g	Wartość energetyczna: 2469 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 326 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy :36 g; Sól: 7, 10g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
7. 10. 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) Mus jagodowy (50 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 truskawkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	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 marchewki (100g) 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)	Sok owocowo-warzywny Kubuś (200ml)
	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 kurczaka i warzyw (30g)(SEL) 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 kurczaka i warzyw (30g)(SEL) 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 kurczaka i warzyw (30g)(SEL) 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 kurczaka i warzyw (30g)(SEL) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką poziomkową (200 g)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Sałata lodowa w sosie ziołowym z prażonymi pestkami (50 g)(SEZ)	Galaretką poziomkową (200 g)
		<i>Wartość energetyczna: 2073 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem:227 g; w tym cukry: 77 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 34 g; Sól: 6,8 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2076 kcal; Białko ogółem: 1110 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 239 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 28 g; Sól: 6,0 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2224 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem:22 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 42 g; Sól: 7,9 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2216 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:267 g; w tym cukry: 80 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 39 g; Sól: 6,18 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
8. 10. 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) Twarożek z koperkiem (50 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 (350 ml) (MLE , GLU, OW) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (50 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia b/ skóry (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (50 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 (350 ml) (MLE , GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (50 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) Kiełki (10 g)	Buleczka maślana (40g) (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) Mieszanaka 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 (1szt)	Banan (1szt)
	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 (60 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) Cykorია(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 (60 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 (60 g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń malinowy (200ml) (MLE) Wafle ryżowe (30g)		Budyń malinowy b/c (200ml) (MLE) Migdały (50g) (ORZ)	Budyń malinowy (200ml) (MLE) Wafle ryżowe (30g)
		Wartość energetyczna: 2153 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:266 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 34g; Sól: 6,0 g	Wartość energetyczna: 2097 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem:257 g; w tym cukry: 72 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 28 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2380 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem:274 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 50 g; Bł: 51 g; Sól:7,00 g	Wartość energetyczna: 2344 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem:324 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 38 g; Sól: 6,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
9. 10. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (50 g) (SEL) 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) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż biały (200 g) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Sałata karbowana (20g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Sałata karbowana (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) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50 g) (GLU PSZ, JAJ)		Sok pomidorowy (200ml)	Ciasto drożdżowe (50 g) (GLU PSZ, JAJ,)
		Wartość energetyczna: 2257; Białko: 100 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany: 263 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik: 40 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2174 kcal; Białko: 120 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany: 265 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik: 25 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna : 2341 kcal; Białko: 118 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany: 272 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik: 6 g; Sól: 5,9 g	Wartość energetyczna : 2447 kcal; Białko: 105 g; Tłuszcz: 90g; Węglowodany: 300 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik: 31 g; Sól: 5,59 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 10. 25 P I A T E K	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy (20g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby(20 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy (20g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Szpinak baby(20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby(20 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy (20g) Szpinak baby(20 g) Papryka(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Gruszka (1szt)	Gruszka (1szt)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Budyń czekoladowy b/c(200g)(MLE)	Budyń czekoladowy (200g)(MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(JAJ, MLE) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kalarepa (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) Omlet na parze (100g) (JAJ) 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) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(JAJ, MLE) Szynka drobiowa (60g)(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 masłowa (20 g) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (100 g)(JAJ, MLE) Szynka drobiowa (60g)(SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Maślanka owocowa (200ml)(MLE)		Maślanka naturalna (200ml)(MLE)	Maślanka owocowa (200ml)(MLE)
		<i>Wartość energetyczna: 2041 kcal; Białko: 102 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany: 254 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5,20 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2046 kcal; Białko: 112 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany: 241 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5,4 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2089 kcal; Białko: 102 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany: 268 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik: 38 g; Sól: 6,3 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2412 kcal; Białko: 114 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany: 325 g; w tym cukry: 71 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik: 40 g; Sól: 4,7 g</i>

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,