

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 10. 25 W T O R E K	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Mus truskawkowy (50 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl truskawkowy b/c (150ml)(MLE)	Chrupki kukurydziane (30 g) (GLU, MLE, SEZ)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Klopsik w sosie koperkowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik w sosie koperkowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Klopsik w sosie koperkowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ryż brązowy (200 g) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Klopsik w sosie koperkowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Śliwki (150 g)	Śliwki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka mix (50 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Schab pieczony (40g) Buraczki duszone (100g)(GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka mix (50 g) Ser mozzarella (30 g) (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 (60 g) (SOJ, GOR) Papryka mix (50 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy(200ml)(MLE) Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)		Budyń czekoladowy b/c (200ml)(MLE) Migdały (50g) (ORZ)	Budyń czekoladowy(200ml)(MLE) Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
		Wartość energetyczna: 2437 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:291 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Bł: 26 g; Sól: 6,73 g	Wartość energetyczna: 2589 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:348 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 45 g; Bł: 24 g; Sól: 8,03 g	Wartość energetyczna: 2389 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem:268 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 40 g; Sól: 7,50 g	Wartość energetyczna: 2571 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem:332 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Bł: 31 g; Sól: 6,75 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 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) Galaretką drobiową z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Pomidor (50 g) Jabłko (50g) 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) Łatwostrawna galaretką drobiową z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Pasta twarogowa (50 g) (MLE) Pomidor b/s (50g) Brzoskwinia w syropie (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Galaretką drobiową z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Pomidor (50 g) Jabłko (50g) 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) Galaretką drobiową z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Pomidor (50 g) Jabłko (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Salami wieprzowe (20 g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Salami wieprzowe (20 g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z piersi kurczaka (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) 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 (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta jajeczna (60 g) (JAJ) 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 jajeczna (60 g) (JAJ) 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 jajeczna (60 g) (JAJ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Chąłka (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Chąłka (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Salatka gyros na jogurcie (150g) (MLE, SEZ, SOJ, GOR, ORZ)	Chąłka (100g) (GLU, MLE, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2477 kcal; Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:310 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 32 g; Sól: 7,50 g	Wartość energetyczna: 2432 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:322 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 34 g; Sól: 6,55 g	Wartość energetyczna: 2284 kcal; Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:226 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 41 g; Sól: 6,80 g	Wartość energetyczna: 2834 kcal; Białko ogółem: 138 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem:361 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Bł: 36 g; Sól: 7,55 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 10. 25 C Z W A R T 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) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 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) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	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) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir, 2 % tłuszczu (200ml) (MLE) Otręby pszenne (10g) (GLU)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kopytka (200 g)(JAJ, GLU) 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) Kopytka (200 g)(JAJ, GLU) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300 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) Kopytka (200 g)(JAJ, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Nektarynka (150 g)	Nektarynka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) 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 porzeczki (200ml) Wafle ryżowe(30g)(ORZ)		Kisiel z czarnej porzeczki b/c (200ml) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kisiel z czarnej porzeczki (200ml) Wafle ryżowe(30g)(ORZ)
		<i>Wartość energetyczna: 2350 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:278 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 24 g; Sól: 5,30 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2467 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem:282 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Bł: 17 g; Sól: 5,87 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2322 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:275 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 43 g; Sól: 5,92 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2571 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem:319 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 25 g; Sól: 5,70 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 10. 25 P I A T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Kalarepa (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) Kiełki (20 g) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Szpinak baby(20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Kalarepa (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) Kiełki (20 g) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Schab pieczony (30 g) Rukola (10 g)	Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki pieczone (300g) Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Ziemniaki pieczone (300g) Warzywa po grecku (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Ziemniaki pieczone (300g) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki pieczone (300g) Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (40 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 (40 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 (40 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 (40 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (30g) (GLU, SEZ, ORZ)		Jogurt naturalny (150g) (MLE) Orzechy nerkowca (20g) (ORZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (30g) (GLU, SEZ, ORZ)
		Wartość energetyczna: 2436 kcal; Białko ogółem: 136 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem:310 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 34 g; Sól: 6,12 g	Wartość energetyczna: 2442 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:277 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 24 g; Sól: 6,30 g	Wartość energetyczna: 2299 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 98 g; Węglowodany ogółem:241 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Bł: 41 g; Sól: 4,78 g	Wartość energetyczna: 2626 kcal; Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 100 g; Węglowodany ogółem:335 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Bł: 34 g; Sól: 5,20 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 10. 25	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Naleśniki z dżemem truskawkowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат (20 g) 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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) 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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Mix салат (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Naleśniki z dżemem truskawkowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) (SOJ, GOR) Cykoria(10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) (SOJ, GOR) Cykoria (10 g)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem(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 pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Marchewka gotowana mini (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Papryka faszerowana mięsem mielonym i warzywami (250 g) (SEL) Surówka z marchwi i chrzanu (200g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (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			Kiwi (150 g) Serek wiejski (200g) (MLE)	Kiwi (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (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) Sałata karbowana (20 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 g) Cykoria(10 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (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) Sałata karbowana (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: 2244 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:290 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 24 g; Sól: 6,53 g	Wartość energetyczna: 2047 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem:284 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 23 g; Sól: 6,32 g	Wartość energetyczna: 2087 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:264 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 42 g; Sól: 6,09 g	Wartość energetyczna: 2531 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem:337 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 31 g; Sól: 6,90 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 10. 25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Jajecznica na parze (100g) (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 (100g) (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) Jajecznica na parze (100g) (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) Jajecznica na parze (100g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Roladki pełnoziarniste z szynką i serem (80g) (GLU, JAJ, MLE, SEZ, RYB, ORZ, SEL)	Owsianka z wiśnią (150g) (GLU, MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto murzynek (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-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 gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto murzynek (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Winogrona (100 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, RYB) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL, SEZ, ORZ) Kiełki (20 g) 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 jabłkiem prażonym (150 g) (MLE, GLU)		Maślanka (200ml) (MLE)	Kasza manna na mleku z jabłkiem prażonym (150 g) (MLE, GLU)
		Wartość energetyczna: 2350 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem:285 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 27 g; Sól: 6,10 g	Wartość energetyczna: 2366 kcal; Białko ogółem: 140 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:304 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 23 g; Sól: 6,34 g	Wartość energetyczna: 2011 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem:235 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 39 g; Sól: 5,45 g	Wartość energetyczna: 2720 kcal; Białko ogółem: 140 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem:357 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 33 g; Sól: 6,88 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 10. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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)	Kasza kukurydziana 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)	Kasza kukurydziana 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			Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	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 (50 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 (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) 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) Twarożek ze szczypiorkiem (50 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 (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ryż zapiekany z musem truskawkowym (150g) (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 musem truskawkowym (150g) (SEZ, ORZ, GLU)
		<i>Wartość energetyczna: 2440 kcal; Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:303 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,02 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2178 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:260 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 26 g; Sól: 5,66 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2252 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:247 g; w tym cukry: 27 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,38 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2586 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:325 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,02 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 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) Mus jagodowy (50 g) 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) 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 jagodowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Curry z ciecierzycy (150g)(SEL, MLE) Kasza bulgur (200g)(GLU) Surówka z marchewki (100g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Nektarynka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) Sałata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka poziomkowa (200 g)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Sałata lodowa (20 g)	Galaretka poziomkowa (200 g)
		<i>Wartość energetyczna: 2177 kcal; Białko ogółem: 133 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem:279 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 38 g; Sól: 6,70 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2008 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:250 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 28 g; Sól: 6,33 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2329 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem:307 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 57 g; Sól: 6,90 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2279 kcal; Białko ogółem: 134 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:297 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 36 g; Sól: 6,27 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 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 салат (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 салат (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia w syropie krojona (100 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 салат (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 салат (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) Cykoria(10 g)	Buleczki maślane(40g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z białej kapusty (100 g) (JAJ) Mieszanka warzyw chińskich (100g) (SEZ, ORZ, GOR) 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 białej kapusty (100 g) (JAJ) Mieszanka warzyw chińskich (100g) (SEZ, ORZ, GOR) 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 białej kapusty (100 g) (JAJ) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (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) Cykoria(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)		Budyń malinowy b/c (200ml) (MLE) Migdały (50g) (ORZ)	Budyń malinowy (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2002 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 59g; Węglowodany ogółem:264 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 53 g; Bł: 30 g; Sól: 5,97 g	Wartość energetyczna: 2027 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 59g; Węglowodany ogółem:266 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 51 g; Bł: 23 g; Sól: 6,03 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 83g; Węglowodany ogółem:265 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 57 g; Bł: 47 g; Sól: 6,97 g	Wartość energetyczna: 2293 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 59g; Węglowodany ogółem:322 g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 58 g; Bł: 32 g; Sól: 5,97 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 10. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(MLE) 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)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(MLE) 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 (60 g) (SEL) Mus jagodowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) 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) 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 (150 g) Orzechy nerkowca (20 g) (ORZ)	Jabłko (150 g) Krakersy (40g)(GLU, JAJ, SEZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (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 brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Sok przecierowy Kukuś (200ml)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopočka (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 sopočka (60g) (SOJ, GOR) Kiełki (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) 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) Rukola (20 g) Polędwica sopočka (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	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2348 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 74; Węglowodany ogółem:303 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 39 g; Sól: 6,55 g	Wartość energetyczna: 2083 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 60; Węglowodany ogółem:274 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 38 g; Sól: 6,81 g	Wartość energetyczna: 2296 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 90g; Węglowodany ogółem:272 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 51 g; Sól: 6,44 g	Wartość energetyczna: 2485 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 77; Węglowodany ogółem:338 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 43 g; Sól: 6,44 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 10. 25	Śniadanie	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (50 g) (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy (20g) Jajko gotowane (50 g) (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Szpinak baby(20 g) 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 (15 g) Pasta twarogowa (50 g) (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy (20g) Omlet na parze (100 g) (JAJ) 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 (50 g) (MLE) Jajko gotowane (50 g) (1szt) (JAJ) Chrzan tarty (10g) (MLE, SOJ) Szpinak baby(20 g) 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) Jajko gotowane (50 g) (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pasta twarogowa (50 g) (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy (20g) Szpinak baby(20 g) Papryka(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Gruszka (150 g)	Gruszka (150 g)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety z ryby (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) Klopsiki z ryby 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) Klopsiki z ryby 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) Kotlety z ryby (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			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (30 g) (SOJ) Sałata lodowa (20 g)	Jogurt pitny (1szt) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z selera konserwowego i szynki (100 g)(JAJ, MLE, SOJ, GOR) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kalarepa(50g) 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 tuńczyka (100 g)(SEL, RYB) 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) Pasta z tuńczyka (100 g)(SEL, RYB) 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 selera konserwowego i szynki (100 g)(JAJ, MLE, SOJ, GOR) Szynka drobiowa (60g)(SOJ, GOR) Kalarepa(50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy z wiśniami (200g)(MLE)		Budyń czekoladowy z wiśniami b/c(200g)(MLE)	Budyń czekoladowy z wiśniami (200g)(MLE)
		<i>Wartość energetyczna: 2098 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 65; Węglowodany ogółem:304 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 27 g; Sól: 6,40 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2000 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 55; Węglowodany ogółem:289 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 22 g; Sól: 4,93 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2018 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 7; Węglowodany ogółem:278 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 38 g; Sól: 7,01 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2221 kcal; Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 64; Węglowodany ogółem:335 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 31 g; Sól: 6,06 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,

