

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 12. 25 C Z W A R T K	Śniadanie	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt skyr naturalny (150g) (MLE) Otręby pszenne (10 g) (GLU,PSZ)	Jogurt owocowy (150g) (MLE)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Chrupiąca surówka zimowa (kalarepa, marchew, kapusta pekińska) (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)	Krupnik z kaszą pęczak (350 ml) (SEL, GLU, JAJ, PSZ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż brązowy (200 g) Chrupiąca surówka zimowa (kalarepa, marchew, kapusta pekińska) (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) Chrupiąca surówka zimowa (kalarepa, marchew, kapusta pekińska) (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt)	Gruszka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby(20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Rukola (20 g) Leczo z kurczakiem na ciepło(150g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby(20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Lekkostrawne leczo z kurczakiem na ciepło(150g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby(20 g) Rukola (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Leczo z kurczakiem na ciepło(150g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szpinak baby(20 g) Rukola (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Leczo z kurczakiem na ciepło(150g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel pomarańczowy (200ml) Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)		Kisiel pomarańczowy b/c (200ml) Orzechy włoskie, łuskane (20g) (ORZ)	Kisiel pomarańczowy (200ml) Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
		<u>Wartość energetyczna: 2193 kcal;</u> <u>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</u>	<u>Wartość energetyczna: 2124 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem:289 g;</u> <u>w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 19 g; Sól: 5.12 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2326 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:221 g;</u> <u>w tym cukry: 29 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sól: 8.9 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2375 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:324 g;</u> <u>w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sól: 5.7 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 12. 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) Ser żółty (40 g) (MLE) Omlet (100 g) (JAJ) Pomidor (50 g) Banan (1/2szt) 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) Ser biały chudy (40 g) (MLE) Miód mini(1szt) Omlet na parze (100 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) Ser żółty (40 g) (MLE) Omlet (100 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) Ser żółty (40 g) (MLE) Omlet (100 g) (JAJ) Pomidor (50 g) Banan (1/2szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Schab pieczony (30 g) Kielki(10g)	Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) 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) Ciasteczka zbożowe (40 g) (GLU PSZ, SEZ, GLU,OW)		Jogurt naturalny (150g) (MLE) Migdały (50g)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Ciasteczka zbożowe (40 g) (GLU PSZ,SEZ,GLU,OW)
		<u>Wartość energetyczna: 2055 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:231 g w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 27 g; Sól: 6,5 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2161 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:256 g;</u> <u>w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sól: 7,0 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2140 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 99 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:219 g;</u> <u>w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 41 g; Sól: 5,8 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2208kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:254 g;</u> <u>w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 28 g; Sól: 5,5 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 12. 25	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Racuchy (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Serek homogenizowany, naturalny (60 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Papryka (100 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) Serek homogenizowany, naturalny (60 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) Serek homogenizowany, naturalny (60 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) Serek homogenizowany, naturalny (60 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Papryka (100 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	Kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Sałatka z pora, marchewki i jabłka (200 g) (MLE) 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)	Kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Cukinia faszerowana mięsem mielonym i warzywami (250 g) (SEL) Sałatka z pora, marchewki i jabłka (200 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Sałatka z pora, marchewki i jabłka (200 g) (MLE) 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	Owsianka z truskawkami (150 g) (MLE, GLU)		Roladka pełnoziarniste z szynką i serkiem śmietankowym (80) (JAJ, GLU, SEZ, ORZ, MLE, SEL)	Owsianka z truskawkami (150 g) (MLE, GLU)
		<u>Wartość energetyczna: 2150 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 226 g;</u> <u>w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sól: 6,18 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2032 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 235 g;</u> <u>w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sól: 5,58 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2141 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 240 g;</u> <u>w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sól: 6,27 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2209 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 96g g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem: 262 g;</u> <u>w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sól: 6,38 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 12. 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)	Chałka (50 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem niskosłodzony (1 szt)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Buraczki duszone (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka cytrynowa (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Roladki drobiowe ze szpinakiem (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Buraczki duszone (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Roladki drobiowe ze szpinakiem (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka cytrynowa (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) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami L (150g) (GLU, JAJ, MLE) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami L (150g) (GLU, JAJ, MLE) 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) Zapiekanka z makaronu razowego z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami L (150g) (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl bananowy (200ml) (MLE)		Koktajl wiśniowy b/c (200ml) (MLE)	Koktajl bananowy (200ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2085 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:252 g;</u> <u>w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sól: 7,0 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2095 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem:248 g;</u> <u>w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 43 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sól: 5,8 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2053 kcal;</u> <u>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</u>	<u>Wartość energetyczna: 2498 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:326g;</u> <u>w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sól: 7,2 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 12. 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)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU) Sznycel z indyka po hawajsku z ananasem (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL) Indyk w sosie własnym(150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Brokuły gotowane (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU) Indyk w sosie własnym (150 g) (SEL) Kasza bulgur (200g) (GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU) Sznycel z indyka po hawajsku z ananasem (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (200ml) (MLE)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)
	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) Biała rzodkiew (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) Biała rzodkiew (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (350 g) (S02)	Buleczka maślana (40g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (350 g) (S02)	Buleczka maślana (40g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2228 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 286 g;</u> <u>w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy: 33 g; Sól: 7,7 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2332 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem:315 g;</u> <u>w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy :30 g; Sól: 6,4 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2219 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:290 g;</u> <u>w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy :46 g; Sól: 7,7 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2470 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:326 g;</u> <u>w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy :36 g; Sól: 7, 10g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 12. 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 grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą, pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki (100 g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Kaszotto jęczmienne z mięsem mielonym i warzywami (300 g) (GLU , SEL, JĘCZ) Kremowy sos z natką pietruszki (80ml) Surówka z marchewki (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą, pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki (100 g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą, pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki (100 g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) 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 jogurtowa z borówką (200 g)(MLE)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Cykoria(10 g)	Galaretką jogurtowa z borówką (200 g)(MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2070 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem:227 g;</u> <u>w tym cukry: 77 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 34 g;</u> <u>Sól: 6,8 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2079 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 1110 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 239 g;</u> <u>w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 28 g;</u> <u>Sól: 6,0 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2225 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem:22 g;</u> <u>w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 42 g;</u> <u>Sól: 7,9 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2216 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:267 g;</u> <u>w tym cukry: 80 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 39 g;</u> <u>Sól: 6,18 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 12. 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) Kalarepa (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 w syropie (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) Kalarepa (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) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzy (30g)(SEL) Kiełki (10 g)	Buleczka maślana (40g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Kalań gotowany (100g) Surówka z selera i pora (100 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Kalań gotowany (100g) Surówka z selera i pora (100 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Kalań gotowany (100g) Surówka z selera i pora (100 g)(MLE) 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) Cykorii(10 g) Schab pieczony (40 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) Podplomyki b/c (30) (GLU, MLE)		Budyń malinowy b/c (200ml) (MLE) Migdały (50g) (ORZ)	Budyń malinowy (200ml) (MLE) Podplomyki b/c (30) (GLU, MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2157 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:266 g;</u> <u>w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 34g; Sól: 6,0 g</u>	<u>Wartość energetyczna: 2094 kcal:</u> <u>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</u>	<u>Wartość energetyczna: 2382 kcal:</u> <u>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</u>	<u>Wartość energetyczna: 2347 kcal:</u> <u>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</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 12. 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) Ziemniaki pieczone w ziołach (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ziemniaki pieczone w ziołach (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) Ziemniaki pieczone w ziołach (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ziemniaki pieczone w ziołach (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) 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) Kielbasa 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,)
		<u>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</u>	<u>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</u>	<u>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</u>	<u>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</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 12. 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) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z jabłkiem i cynamonem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Kielki (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka o smaku piernika (150g) (GLU, MLE, JAJ) Kielki (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет sojowy (30g) (SOJ) Kielki (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z jabłkiem i cynamonem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Kielki (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kiwi (1szt)	Chrupki kukurydziane (40g) (SEZ, ORZ)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Befszyk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kopytka (200 g) (GLU,JAJ) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) (SOJ, SEZ, ORZ) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym(350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Befszyk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Kiełbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Cykorii(20g) 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 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 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 rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel agrestowy z/c (100g) Wafelki (30g) (GLU, JAJ, MLE)	Kisiel agrestowy z/c (100g) Wafelki (30g) (GLU, JAJ, MLE)	Kisiel agrestowy b/c (100g) Migdały(20 g) (ORZ)	Kisiel agrestowy z/c (100g) Wafelki (30g) (GLU, JAJ, MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2444 kcal:</u> <u>Białko: 124 g; Tłuszcz 105 g; Węglowodany: 265 g;</u> <u>w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5,90 g</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2430 kcal:</u> <u>Białko: 134 g; Tłuszcz: 112 g; W: 298 g;</u> <u>w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 40 g; Bł: 22 g; Sól: 6,30 g</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2258 kcal:</u> <u>Białko: 122 g; Tłuszcz: 108 g; W: 215 g;</u> <u>w tym cukry: 28 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 33 g; Sól: 6,15 g</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2511 kcal:</u> <u>Białko: 129 g; Tłuszcz: 108 g; W: 301 g;</u> <u>w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 39 g; Bł: 25 g; Sól: 6,70 g</u>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

LUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

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,