

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 01. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Twarożek (30 g) (RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Biskopity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka panierowany (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL,) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka panierowany (100 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)
	PD			Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g)(SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g)(SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2225 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 319 g; w tym cukry: 44 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2340 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1955 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92g; Tłuszcz: 45 g; Węglowodany ogółem: 308 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2310 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2147 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 313 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2429 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2405 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 358 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sól: 2420 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 01. 26 Poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane 1szt. (50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50g) (JAJ) Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1szt. (50 g) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane 1szt. (50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami(100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Sałata z olejem i ziołami(100g)(MLE) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami(100g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami(100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Sałata masłowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2305 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:290 g w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 53 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2177 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2151 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem:262 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 53 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 22g; Sód: 2130 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2339 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:295 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 52 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2315 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2488kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:324 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 55 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2226 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 01. 26	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 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 (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (1szt)	Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i pora (100g) (SEL, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Bitka schabowa gotowana (100 g) (MLE) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i pora (100g) (SEL, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i pora (100g) (SEL, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw(40g) (SEL)	Maślanka (150g) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)
Wto rek		<u>Wartość energetyczna: 1991 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem:262 g;w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2018 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1938 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem:255 g;</u> <u>w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Łonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2002 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1939 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem:270 g;w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2270 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2202 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 120g g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem:289 g;w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2219 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 01. 26 Środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Hummus (30g) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (100g) Kalaflor gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Mandarynka (1szt)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cykorii (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, PSZ, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, PSZ, JAJ)	Sok wielowarzywny (200ml)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, PSZ, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2233 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 284 g;</u> <u>w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2195 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2191 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2043 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2367 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 111 g; Węglowodany ogółem: 254 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2340 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2377 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 319g;</u> <u>w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Łonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2262 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 01. 26	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (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 zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (180ml) (MLE)
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt)	Chrupki kukurydziane (40g) (SEZ, ORZ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
Czw artek	PN	Kisiel z owoców leśnych 200ml	Kisiel z owoców leśnych 200ml	Kisiel z owoców leśnych b/c 200ml	Kisiel z owoców leśnych 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 1931 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy: 26 g; Sód: 2291 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1906 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem:250 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy :18 g; Sód: 2220 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1938 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem:270 g;</u> <u>w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Łonnik pokarmowy :42 g; Sód: 2354 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2124 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem:306 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy :31 g; Sód: 2341 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 01. 26	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Ryba pieczona w sosie pomidorowym (150g) (RYB,SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie pomidorowym (150g) (RYB,SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (200ml) (MLE)	Maślanka naturalna (200ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka mleczno-owocowa (200 g) (MLE)	Galaretka mleczno-owocowa (200 g) (MLE)	Galaretka mleczno-owocowa b/c (250 g) (MLE)	Galaretka mleczno-owocowa (250 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 1919 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Bł: 26 g; Sód: 2237 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1900 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem: 271 g;</u> <u>w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Bł: 27 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1980 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 246 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Bł: 37 g; Sód: 2460 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2015 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Bł: 29 g; Sód: 2287 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 01. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 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) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Biskvity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kiełbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2163 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem:280 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 31g; Sód: 2110 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1998 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem:282 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 54 g; Bł: 24 g; Sód: 2201 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2046 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem:318 g;w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Bł: 46 g; Sód:2140 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2157 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem:308 g;w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 32 g; Sód: 2135 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 01. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl owocowy z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	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) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Salatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (25 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60g) 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) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Salatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2323;</u> <u>Białko: 112 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany: 324 g;</u> <u>w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 26g; g; Błonnik: 38 g;</u> <u>Sód: 2022 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2155 kcal;</u> <u>Białko: 105 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany: 303 g;</u> <u>w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik: 32 g; Sód:</u> <u>2120 mg</u>	<u>Wartość energetyczna : 2084 kcal;</u> <u>Białko: 113 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany: 270 g;</u> <u>w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik: 40 g;</u> <u>Sód: 2400 mg</u>	<u>Wartość energetyczna : 2471 kcal;</u> <u>Białko: 119 g; Tłuszcz: 75g; Węglowodany: 347 g;</u> <u>w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik: 41 g; Sód:</u> <u>2118 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 01. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Mandarynka (1szt) Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	Ciastka kruche (30 g) (GLU,PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (60g) (SEL,ORZ)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)
Po nie dzi ałe k		<u>Wartość energetyczna: 1971 kcal; Białko: 78 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany: 250 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik: 23 g; Sód: 2179 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1922 kcal; Białko: 78 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany: 261 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik: 24 g; Sód: 2123mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2010 kcal; Białko: 96 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany: 253 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik: 38 g; Sód: 2490 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2252 kcal; Białko: 81 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany: 309 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik: 28 g; Sód: 2292 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 01. 26 Wto rek	Śniadanie	Ryż na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszytk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z białej kapusty (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z białej kapusty (100 g) Jarzynyki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszytk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z białej kapusty (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 1949 kcal;</u> <u>Białko: 92 g; Tłuszcz 66 g; Węglowodany: 257 g;</u> <u>w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik: 27 g;</u> <u>Sód: 2179 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: : 1937 kcal;</u> <u>Białko: 106 g; Tłuszcz: 57 g; W: 260 g;</u> <u>w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Bł: 25 g; Sód:</u> <u>2100mg</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2024 kcal;</u> <u>Białko: 108 g; Tłuszcz: 74 g; W: 253 g;</u> <u>w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 42 g; Sód: 2085 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2169 kcal;</u> <u>Białko: 95 g; Tłuszcz: 73 g; W: 295 g;</u> <u>w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 31 g; Sód:</u> <u>2207mg</u>

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,
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,
ŁUB - 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 JEŹCZ - 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,