

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 03. 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) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) 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			Maślanka naturalna (150ml) (MLE)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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			Mandarynka (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	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) Ogórek (60g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Pieczone owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Pieczone owsianka (100g) (MLE, GLU) 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 (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) Ogórek (60g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pieczone owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	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: 2378 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 308 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2161 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2246 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2181 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2204 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2199 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2543 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 335 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2180 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 03. 26 Pon ied ział ek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) 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 kukurydziana 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) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kiwi (1szt) Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	Biskvity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350g) (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g) (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 (30g) (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 (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka lekkostrawna (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (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 (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2259 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 88 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:287 g;w tym cukry: 42 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2154 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2166 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:295 g;w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2163 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2387 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:289 g;w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2202 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2480 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem:336 g;w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2189 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 03. 26 Wto rek	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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Kalarepa (60 g) 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) Połędwica 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Kalarepa (60 g) 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (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) 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) 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) 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	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: 1998 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:243 g;w tym cukry: 38 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2134 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1993 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem:263 g;w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1937 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem:262 g;w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2117 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2218 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem:281 g;w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2204 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 03. 26 Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (40g) (SEL)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż brązowy (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami (100g) 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) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokułów, jaj i kukurydzy (150g) (JAJ, MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokułów, jaj i kukurydzy (150g) (JAJ, MLE) 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)
		<u>Wartość energetyczna: 2102 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 65 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 42 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2209 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1996 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2196 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2187 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2249 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 325 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2230 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 03. 26 Czw arte k	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) <i>(MLE, GLU, JAJ, PSZ)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <i>(MLE)</i> Cykoria(40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <i>(MLE)</i> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) <i>(MLE, GLU, JAJ, PSZ)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) <i>(ORZ)</i> Maślanka (150 g) <i>(MLE)</i>	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) <i>(SEL, GLU)</i> Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150 g) <i>(PSZ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z selera i pora (100g) <i>(MLE)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik(350 ml) <i>(SEL, GLU)</i> Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g <i>(SEL, MLE, GLU,)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g <i>(SEL, MLE, GLU,)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z selera i pora (100g) <i>(MLE)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) <i>(SEL, GLU)</i> Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150 g) <i>(PSZ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z selera i pora (100g) <i>(MLE)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynki (1szt)	Mandarynki (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pomidor (60g) 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: 1998 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2221 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1994 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1992 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2011 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 245 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 39 g; Sód: 1959 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2094 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 66 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2230 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 03. 26 Piątek	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) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	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) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g)(SEL, ORZ)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt.)	Banan (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g 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 (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g 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 (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Sok warzywny (150ml)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2068 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem:262 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2214 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2024 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:266 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2208 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1977 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem:247 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2231 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2319 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem:313 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2241 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 03. 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) Jabłko pieczone (150 g) 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)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) (GLU, SEL) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kielbaska 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 wieprzowa (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 wieprzowa (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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2129 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:237 g; w tym cukry:</u> <u>43 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 23 g; Sód: 2176 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2217 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:286 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2097 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2248 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 100 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:251 g;w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2184 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2276 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 87 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:267 g; w tym cukry: 48</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 24 g;</u> <u>Sód: 2216 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 03. 26 Niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (300 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 wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) 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 wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 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 wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (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 b/c (180ml) (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Cukinia duszona (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż biały (200 g) Cukinia duszona(150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż brązowy (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Cukinia duszona (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Cukinia duszona (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Pomarańcza (1szt)	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) Szynka z piersi kurczaka (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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Szynka z piersi kurczaka (30 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 (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) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2217 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 312 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2206 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2013 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 45 g; Węglowodany ogółem: 308 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2164 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2032 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2192 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2467 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 344 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2277 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 03. 26 Pon iedz iałe k	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Jajecznicza na parze (50g) <i>(JAJ)</i> Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) <i>(ORZ)</i>	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i> Surówka z marchewki z olejem (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i>	Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i>
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Salatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Salatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i>	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i>	Budyń waniliowy b/c 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i>	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i>
		<u>Wartość energetyczna: 2307 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2138 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2138 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 252 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 18 g; Sód: 2135 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2289 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 118 g; Węglowodany ogółem: 230 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2152 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2448 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2181 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 03. 26 Wto rek	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Chleb pszenny (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (<i>SEL</i>) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Mandarynka (1szt) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (<i>GLU</i>)	Mandarynka (1szt)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (<i>SEL, MLE,</i>) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kalaflor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny (150 g) (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (<i>MLE</i>) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Twarożek z koperkiem (60 g) (<i>MLE</i>) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (<i>MLE</i>) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytni (30 g) (<i>GLU</i>) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (<i>MLE</i>) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2027 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 80 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 244 g; w tym cukry:</u> <u>40 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 1891 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2003 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 250 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 1670 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1992 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 255 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2129 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2144 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 84 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 44</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 27 g;</u> <u>Sód: 1976 mg</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 JĘCZ - 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,