

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 02. 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) Ogórek zielony (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 (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Twarożek (30 g) (RYB) Cykorja (40 g) 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) Ogórek zielony (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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (150g) (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Biszkopity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie bazylowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200g) (JAJ) Surówka colesław (100 g) (JAJ, MLE, SEZ, ORZ) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie bazylowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200g) (JAJ) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie bazylowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur (200g) (GLU,) Surówka colesław (100 g) (JAJ, MLE, SEZ, ORZ) Kalaflor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie bazylowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200g) (JAJ) Surówka colesław (100 g) (JAJ, MLE, SEZ, ORZ) 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) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20 g) Pieczona 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) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Rzodkiewka (60 g) 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: 1994 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102g; Tłuszcz: 53 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:292 g;w tym cukry: 35 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2207 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1979 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany ogółem:289 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2190 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1955 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem:278 g;w tym cukry: 27 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2215 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2174 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem:331 g;w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sól: 2210 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 02. 26 Poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 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) Jajecznica na parze (50 g) <i>(JAJ)</i> Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane 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> Jajecznica na parze (50 g) <i>(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) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Jajecznica na parze (50 g) <i>(JAJ)</i> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane 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) Jajecznica na parze (50 g) <i>(JAJ)</i> Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) <i>(ORZ)</i> Jogurt naturalny (150 g) <i>(MLE)</i>	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) <i>(SEL, GLU, JAJ)</i> Kotlet pożarski pieczony (110 g) <i>(PSZ, GLU, JAJ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) <i>(SEL)</i> Sałata z olejem i ziołami (100g) <i>(MLE)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) <i>(SEL, GLU, JAJ)</i> Pulpet drobiowy gotowany (150 g) <i>(JAJ, PSZ, GLU)</i> Sos pietruszkowy 50g <i>(SEL, MLE, GLU,)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (150g) <i>(SEL)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) <i>(SEL, GLU, JAJ)</i> Kotlet pożarski pieczony (110 g) <i>(PSZ, GLU, JAJ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) <i>(SEL)</i> Sałata z olejem i ziołami(100g) <i>(MLE)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) <i>(SEL, GLU, JAJ)</i> Kotlet mielony pieczony (110 g) <i>(PSZ, GLU, JAJ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) <i>(SEL)</i> Sałata z olejem i ziołami(100g) <i>(MLE)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt)	Kiwi (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) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Ogórek kiszony (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) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Ogórek kiszony (60 g) 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: 2286 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 104g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:270 g;w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2130 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2242 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:285 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2119 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2355 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 108 g; Węglowodany ogółem:258 g;w tym cukry: 26 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2121 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2466 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem:303 g;w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sól: 2137mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 02. 26 Wto rek	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) Rzodkiew biała (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 (30 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (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) Rzodkiew biała (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	Kapuśniak (350 ml) (SEL) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i pora (100g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka schabowa gotowana (100 g) (MLE) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Cukinia duszona z koncentratem (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak (350 ml) (SEL) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i pora (100g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak (350 ml) (SEL) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i pora (100g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem 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 jarzynowa (200 g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (MLE, SEL, JAJ) 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 jarzynowa lekkostrawna (200 g) (MLE, SEL, 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 konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200 g) (MLE, SEL, JAJ) 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: 2124 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem:284 g;w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2150 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1969 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem:263 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1843 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1964 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem:289 g;w tym cukry: 25 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2200 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2335 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem:310 g;w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sól: 2235</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 02. 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) Jabłko pieczone (150g) 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) 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)
	II Śn			Maślanka naturalna (150ml) (MLE)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki z olejem (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) (MLE) 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) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek (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) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, PSZ, JAJ)	Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, PSZ, JAJ)	Sok wielowarzywny (200ml)	Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, PSZ, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2182 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 132g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:260 g:w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2209 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2066 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem:263 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2150 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2246 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 107 g; Węglowodany ogółem:233 g:w tym cukry: 27 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2247 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2326 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 133 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem:295 g:w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sól: 2230</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 02. 26 Czw artek	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) Papryka (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) Papryka (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) Papryka (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 warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) 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 (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) 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) Kalarepa (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) 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 z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) kalarepa (60 g) 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: 1972 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem:264 g;w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2112 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2006 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:252 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 19 g; Sód: 2062 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1997 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:270 g;w tym cukry: 25 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2123 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2222 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem:308 g;w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sól: 2150</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 02. 26 Piątek	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 jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Pomidor 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) Jajecznica na parze (50 g) (JAJ) 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 jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Pomidor 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 jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Mandarynka (1szt) 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 cytrynowym (150g) (RYB,SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (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			Hummus (30g) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (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) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) 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) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) 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: 2118 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem:310 g;w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2183 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem:268 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2102 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1957 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem:250 g;w tym cukry: 24 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2190 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2259 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem:335 g;w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sól: 2190</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 02. 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 (30 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 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 (30 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Sałata masłowa (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 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 (30 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 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)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	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) Marchewka gotowana (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			Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kielbasa śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Papryka (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) 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) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pparyka (60 g) 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: 2211 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem:287 g;w tym cukry: 39 g; kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2344 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1973 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem:292 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2073 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2039 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:281 g;w tym cukry: 27 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2380 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2462 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:338 g;w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sól: 2353</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 02. 26 Po nie dzi ałe k	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) 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) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) 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 pieczonych warzyw (30 g) (SEL) 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) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Mandarynka (1szt) Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa szpinakowa (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 szpinakowa (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 szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie pietruszkowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Kukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (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) 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 (30g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (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	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: 2092 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem:281 g;w tym cukry: 35 g; kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2258 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1970 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 74 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem:274 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1786 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1995 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem:257 g;w tym cukry: 25 g; Kw. tł. nas.: 19 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2107 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2313 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:330 g;w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sól: 2264</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 02. 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) Kalarepa (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) Kalarepa (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) 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) Befszyk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) 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 własnym (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) Befszyk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) 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: 2010 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 253 g; w tym cukry: 34 g; kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1990 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1967 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1943 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1985 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 25 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2055 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2230 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sól: 2108</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 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,