

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 02. 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)	Biskopki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos jarzynowy 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 (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos jarzynowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos jarzynowy 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 grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos jarzynowy 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	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml b/c (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2237 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 75 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 45 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2212 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2035 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 18 g; Sód: 2193 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2039 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2073 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2384 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 331 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2290 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 02. 26	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) Paczek (1szt.) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i>	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> Cykorii(40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i>	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) Paczek (1szt.) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i>
	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 schabowa duszona w sosie pieczarkowym(150 g) <i>(PSZ, GLU, JAJ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (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) Buraczki gotowane (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 z koncentratem (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 duszona w sosie pieczarkowym(150 g) <i>(PSZ, GLU, JAJ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (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)
Czw arte k	PN	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2221 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:316 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 1746 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2079 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem:300 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2090 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1877 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:242 g;w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 19 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 1955 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2317 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 340 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 1790 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 02. 26	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) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) 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) Pieczone ryba po grecku bez panierki (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku bez panierki (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) 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) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	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	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b(180ml) (MLE)
Piąt ek		<u>Wartość energetyczna: 2027 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 252 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2240 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1971 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 250 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2238 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2024 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2230 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2301 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2241 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 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 (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)	Biskvity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Brokuły gotowane (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) (GLU, SEL) Brokuły gotowane (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Brokuły gotowane (100 g) 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 z indyka (60 g) (SOJ, GOR) 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: 2098 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 257 g; w tym cukry:</u> <u>45 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 28 g; Sód: 2287 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2082 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 292 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 1885 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2000 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 272 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2113 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2245 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 73 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 51</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 29 g;</u> <u>Sód: 2196 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 02. 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 (25 g) 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 drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie pietruszkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż biały (200 g) Cukinia duszona (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie pietruszkowym (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 drożdżowe (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	Galaretki jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretki jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretki jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretki jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2218 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 305 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2244 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2006 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 48 g; Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2168 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: 2468 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 338 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2277 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 02. 26 Pon iedz iałe k	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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g 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) Jajecznica na parze (50g) (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) Papryka 60g 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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) (JAJ, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) (JAJ, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) (JAJ, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE)	Maślanka naturalna (150ml) (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	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: 2024 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1826 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2025 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1817 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2118 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 1567 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2170 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1920 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 02. 26 Wto rek	Śniadanie	Zacierka na mleku (250 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 (250 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 (250 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 dyniowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) 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 warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kalaflor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) 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) Polędwica sopocka (30g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałatka 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) Polędwica sopocka (30g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (<i>GOR, JAJ</i>) 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>) Ogórek (60g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (<i>GOR, JAJ</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) Polędwica sopocka (30 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana (100 g) (<i>JAJ, GOR, SEZ</i>) 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: 2150 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 81 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2079 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1913 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1817 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1889 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2180 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2267 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 84 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 293 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2174 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 02. 26 Środa	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) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, 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) Omlet na parze (50g) (JAJ) 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) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) 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) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, GLU) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, GLU) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (150g) (RYB,SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, GLU) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (150g) (RYB,SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Jarzynki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, GLU) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Biszkopty (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) Pasta z twarogu (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) Pasta z twarogu (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) Pasta z twarogu (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) Pasta z twarogu (60 g) (MLE) Biała rzodkiew (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 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2106 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:268 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2137 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2112 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:285 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2137 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2133 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem:268g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2306 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2286 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:307; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2240 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 02. 26 Cz war tek	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) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (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) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (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) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	Kiwi (1szt.)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Cukinia duszona (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	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 wieprzowa (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 wieprzowa (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 wieprzowa (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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny (200ml)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2052 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 66 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry:</u> <u>48 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 1849 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2028 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 266 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 19 g; Sód: 1808 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1924 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 247 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 39 g; Sód: 2269 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2203 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 48</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 30 g;</u> <u>Sód: 1855 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 02. 26 Piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) 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) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Mus owocowy (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (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) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasta z tuńczyka (30g) (RYB) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g)	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 szpinakowa (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) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	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) Lekkostrawna galaretką 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek (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)
		<u>Wartość energetyczna: 2204 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 76 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 270 g; w tym</u> <u>cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 32 g; Sód: 1890 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2273 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 131 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 290 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2218 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2365 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 109 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 255 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 43 g; Sód: 2200 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2348 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 305 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 1936 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,