

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 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) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) 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) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) 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) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) 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) Ser żółty (30g) (MLE) Sałata zielona (5 g)	Biskvity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus malinowy (50 g)
	Obiad	Zupa z ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Surówka z selera i pora (100 g) (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Surówka z selera i pora (100 g) (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Surówka z selera i pora (100 g) (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (1szt) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z twarogu (20 g) (MLE)	Mandarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kiełbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2007 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 271 g; w tym</u> <u>cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2198 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1968 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 270 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2094 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2106 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 299 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 51 g; Sód: 2190 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2176 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 308 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2202mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 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 (1/2 szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szarpana wieprzowina duszona 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 duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) 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 duszona 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 duszona 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)
	PD			Kiwi (1szt) Pestki słonecznika (10g)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek (60g) Polędwica 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) Polędwica 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) Polędwica 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) Polędwica 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 Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	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: 2254 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 312 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2157 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2304 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2202 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2585 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 131 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 345 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2162 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 03. 26	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) 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,) 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,) 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			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Sałata zielona (5 g)	Banan (150 g)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (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 gotowane (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 gotowany 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 gotowane (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			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) 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) Rzodkiew biała (60 g) Lekkostrawna galaretk drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) 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) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) 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: 2180 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 87 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:266 g:w tym cukry: 42 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2102 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2017 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:271 g:w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2218 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2097 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem:251 g:w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2153 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem:297 g:w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2110 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 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) Szynka wieprzowa (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) Szynka wieprzowa (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) Szynka wieprzowa (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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt) Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt) Pestki słonecznika (10g)	Pomarańcza (1szt)
	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: 2038 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 252 g; w tym cukry: 38 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2182 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2041 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1996 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2167 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2149 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2329 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 307 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2204 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 03. 26 Śro da	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Omlet pieczony(50g) (JAJ) Połędwica sopocka (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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (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)	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, cGLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Sałata z olejem i ziołami (100g) 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 (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (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 z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym(150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z musem owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2102 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:280 g; w tym cukry: 43 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2203 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2201 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:289 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2161 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2287 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:271 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2131 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2206 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem:304 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2205 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 03. 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)	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)	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			Chleb żytni razowy (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <i>(SEL)</i>	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) <i>(SEL, GLU)</i> Bitka z szynki wieprzowej duszona w sosie meksykańskim (150 g) <i>(PSZ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (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) Jarzynyki duszone z koncentratem (150 g) <i>(SEL)</i> 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) Kalafior gotowany (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 duszona w sosie meksykańskim (150 g) <i>(PSZ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Surówka z selera i pora (100g) <i>(MLE)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) <i>(MLE,)</i> Słupki warzyw (20g)	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 Płatki migdałów (10g) <i>(ORZ)</i>	Kisiel jabłkowy 200ml
Czwarte k		<u>Wartość energetyczna: 2007 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2221 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2018 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2025 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1992 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2076 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2075 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2225 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 03. 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) Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ) Jabłko (1/2 szt)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) 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 zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona sote 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 zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) 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.) Pestki słonecznika (10g)	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 z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2000 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 244 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2191 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1939 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 247 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2112 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2034 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 256 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2131 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2326 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2201 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28.03.26 Sobota	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) Sałata zielona (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Mus owocowy (100g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU,SEL) Brokuły gotowane (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU,SEL) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) (GLU,SEL) Brokuły gotowane (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) 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) Wędlina wieprzowa (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 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	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: 2186 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 77 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 1985 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2211 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 293 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 1956 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2352 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 51 g; Sód: 2151 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2298 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 78 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1990 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 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 smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowany (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 duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż biały (200 g) Bukiet warzyw gotowany (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 duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż brązowy (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Pieczynko chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Pomarańcza (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 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	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2142 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 306 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2197 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1913 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 43 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2136 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2125 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2147 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 336 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2200 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 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 gotowane (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe gotowane (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Makaron spaghetti razowy duszony z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i> Surówka z marchewki (100g) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe gotowane (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i> Słupki warzyw (20g)	Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i> Słupki warzyw (20g)
	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> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z musem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2138 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2152 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: 2137 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2306 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 118 g; Węglowodany ogółem: 234 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2176 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2465 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 313 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2171 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 03. 26 Wto rek	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) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (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 (25 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) 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) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczewo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g) (SEL, ORZ)	Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Banana (1szt.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udka 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) (SEL, MLE) Udka z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udka z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udka z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (1szt) Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	Mandarynka (1szt)
	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) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE) 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) 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) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Pestki słonecznika (10g)	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: 2197 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 260 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2216 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2243 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 81 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 44</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 31 g;</u> <u>Sód: 1896 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,