

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 03. 26	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) 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 marchewkowa (350 ml) (SEL,MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa marchewkowa (350 ml) (SEL,MLE,) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL,MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa marchewkowa (350 ml) (SEL,MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Pomarańcza (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Kielbaska śląska na gorąco (100 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) Szynka wiejska (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) Szynka wiejska (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) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2szt.)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
Środa		<u>Wartość energetyczna: 2359 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 105 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 45 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2185 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2273 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2126 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2311 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 107 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2163 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2583 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 107 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2211 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 03. 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) Rzodkiewka (10 g)	Kiwi (1szt.)
	Obiad	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) 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 gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (20g)	Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g)
	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) Jabłko (20 g)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) Jabłko b/s (20 g)	Sok wielowarzywny (200ml)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) Jabłko (20 g)
		<u>Wartość energetyczna: 2023 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 61 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 274 g; w tym</u> <u>cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 27 g; Sód: 1926 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1980 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 258 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 1912 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1995 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>253 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 38 g; Sód: 2058 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2169 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 307 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1933 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 03. 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) Mus owocowy (50 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) Jajecznicza 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) Sałata zielona (5g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Brokuły gotowane(150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) 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) Kalarepa (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) 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (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: 112 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 258 g; w tym</u> <u>cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 33 g; Sód: 2141 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2154 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 265 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2120 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2189 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 270 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2167 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2168 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 293 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2180 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 03. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao 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)	Kakao 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 (60 g) 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)	Kakao 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) Szczypiorek (3 g)	Mandarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy mielony smażony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza pęczak (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy smażony mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (1szt.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Słupki marchewki (20g)
	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	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: 2133 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 80 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 268 g; w tym</u> <u>cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 30 g; Sód: 2179 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1969 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 247 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 40 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 1792 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2094 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 286 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 46 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 46 g; Sód: 2165 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2317 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 43</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 33 g;</u> <u>Sód: 2240 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 03. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Twarożek (30 g) (MLE) 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) 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) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasztet drobiowy pieczony (30g) (JAJ, GOR) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Kiwi (1szt.)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL,) Ryż brązowy (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Maślanka (150g) (MLE) Kiwi (1szt.)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (15g) (ORZ)	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2182 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 65 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 43 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2194 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1997 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 42 g; Węglowodany ogółem: 324 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 17 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1998 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1984 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 230 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2119 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2395 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 357 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2212 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 03. 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) Pasta z pieczonych warzyw (30g)(<i>SEL</i>) Szynka wieprzowa (30 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Pomidor (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>) Pasta z pieczonych warzyw (30g)(<i>SEL</i>) Pomidor b/s (60 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 z pieczonych warzyw (30g)(<i>SEL</i>) Pomidor (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) Pasta z pieczonych warzyw (30g)(<i>SEL</i>) Szynka wieprzowa (30 g) (<i>SOJ, GOR</i>) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g)(<i>ORZ</i>) Słupki marchewki (20g)	Ciasteczka kruche (20g)(<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE, GLU, PSZ</i>) Kotlet mielony pieczony (110 g) (<i>PSZ, GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE, GLU, PSZ</i>) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE</i>) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (<i>SEL</i>) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (<i>SEL, MLE, GLU, PSZ</i>) Kotlet mielony pieczony (110 g) (<i>PSZ, GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1/2szt) Jogurt naturalny (150ml) (<i>MLE</i>)	Pomarańcza (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 (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa (20 g) 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>) 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>) Jabłko (20g)	Budyń waniliowy 250ml (<i>MLE, PSZ, GLU, JAJ</i>) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2074 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 39 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2187 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2173 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2139 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2387 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 118 g; Węglowodany ogółem: 254 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 36 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2178 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2581 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 355 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 45 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2190 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 03. 26 Wto rek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) 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) Kalarepa (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) 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) Kalarepa (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)	Krakersy (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mandarynka (1szt)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt) Kefir (150ml) (MLE)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczone owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) 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) Ogórek zielony (60g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) 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 zielony (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczone owsianka (100g) (MLE, GLU) 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: 2002 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2065 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2017 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem: 288 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2068 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1982 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 249 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2206 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2199 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 03. 26 Środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasta z kurczaka i warzyw(30g)(SEL) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Kiwi (1szt)
	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) Mandarynka (1szt)	Banan (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) 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) Polędwica sopocka (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) Polędwica sopocka (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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 1996 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2092 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2040 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2027 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2310 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 98 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2152 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2259 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 334 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2106 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 03. 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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (20g) (MLE) Sałata (5g)	Pomarańcza (1szt)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (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)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c(180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (180ml) (MLE)
	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: 2026 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2059 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2072 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2036 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2117 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2129 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2222 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 311 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2069 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 03. 26	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) 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 wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150g) (RYB,SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Cukinia duszona z koncentratem (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150g) (RYB,SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Kiwi (1szt)	Maślanka naturalna 1500ml) (MLE) Kiwi (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) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (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: 2025 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 19 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2083 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2009 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2034 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2100 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2114 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2208 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem: 344 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2149 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,*