

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 05. 26 Piąt ek	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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 z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne 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) 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) 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, 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 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 grochowa (350 ml) (SEL, MLE,) Kotlet z ryby smażony (110g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Kotlet z ryby smażony (110g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Kiwi (1szt)	Maślanka naturalna (150ml) (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	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Mus malinowy b/c (50 g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2179 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 37 g; Sód: 2056 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2020 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 31 g; Sód: 1883 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2344 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 51 g; Sód: 1860 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2362 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 333 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 41 g; Sód: 2152 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 05. 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) Jajecznicza 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)	Biskopki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus truskawkowy (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) Klopsiki wieprzowe 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			Sałata (5 g) 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 truskawkowy (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: 2120 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 260 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2182 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)
03. 05. 26	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			Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Jabłko (1 szt)	Jabłko (1szt)
Nie dzi ela	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Sałata z olejem i ziołami (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż brązowy (200g) Sałata z olejem i ziołami (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Sałata z olejem i ziołami (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	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) Połudwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połudwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połudwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Ogórek (60g) Pasztet 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) Połudwica sopocka (30g)(SOJ, GOR) Pieczona 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: 2309 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2247 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2260 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 326 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2206 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2228 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2242 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2516 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 336 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2262 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 05. 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) Cykorja (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 (1szt.)
Pon ied ział ek	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 mozzarellą (350g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) 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 galaretką 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 galaretką 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 galaretką 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 galaretką 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: 2070 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: 2118 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2036 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 247 g w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2109 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)
05. 05. 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) 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,) 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)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Jarzynki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, 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			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)
Wto rek		<u>Wartość energetyczna: 2187 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 82 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 259 g; w tym cukry: 42 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód:</u> <u>1872 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2051 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 264 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 28 g; Sód: 1964 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2092 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 265 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 1741 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2433 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 314 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2224 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 05. 26 Środa	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) Poledwica sopočka (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) Poledwica sopočka (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) Poledwica sopočka (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) Poledwica sopočka (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) Twarożek z koperkiem (50g) (MLE) Sałata zielona (5 g)	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) Surówka z ogórka kiszzonego (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) Surówka z ogórka kiszzonego (100g) Kalafior gotowany (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) Surówka z ogórka kiszzonego (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 sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem 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 sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2091 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 48 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2185 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2201 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2161 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2307 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2158 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2195 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2190 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 05. 26 Czw arte k	Śniadanie	Płatki owsiane 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) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) 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 wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane 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) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Bitka z szynki wieprzowej duszona w sosie meksykańskim (150 g) (PSZ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik(350 ml) (SEL, GLU) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Bitka z szynki wieprzowej duszona w sosie meksykańskim (150 g) (PSZ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos jogurtowo-czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Mandarynki (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) (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) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel jabłkowy 200ml
			<u>Wartość energetyczna: 2016 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2178 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1984 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2106 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1999 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2072 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 05. 26 Piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) (SEL, ORZ) Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (30g) (MLE, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2 szt)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (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 pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt.) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka 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 konserwowa (60 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 konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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: 2002 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2148 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1953 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2080 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2087 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2178 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2286 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 326 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2222 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 05. 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 ze szczypiorkiem (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, J) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) 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, J) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU, J) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) 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, J) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (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	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: 2198 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 83 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry:</u> <u>41 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 34 g; Sód: 2037 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2139 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 281 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1979 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2341 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 282 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2169 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2335 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 84 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 47</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 31 g;</u> <u>Sód: 2042 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 05. 26	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) Brokuły gotowane (100 g) 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) Brokuły gotowane (150 g) 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) Brokuły gotowane (100 g) 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) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Pieczyczo 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: 2153 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2182 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1969 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 43 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2048 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2136 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2133 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2329 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 338 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2211 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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,
SO2 - 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,*