

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 04. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) <b>(MLE, JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznicza na parze (50g) <b>(JAJ)</b> Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Miód mini (1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) <b>(MLE, JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) <b>(MLE, JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g)	Biskopki (30 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)</b> Mus malinowy (50 g)
	Obiad	Zupa z ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Surówka z selera i pora (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b> Jarzynki duszone (150 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Surówka z selera i pora (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Surówka z selera i pora (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (1szt) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) <b>(GLU)</b> Pasta z twarogu (20 g) <b>(MLE)</b>	Mandarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kiełbaska śląska na gorąco (100 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Musztarda (20g) <b>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2141 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 84 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 250 g; w tym</u> <u>cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2239 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2130 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 266 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2155 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2233 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 279 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2129 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2310 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 288 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2241mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 04. 26  Nie dzi ela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b> Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka naturalna (150ml) <b>(MLE)</b> Jabłko (1/2 szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) <b>(JAJ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(JAJ)</b> Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>	Zupa jarzynowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>	Zupa kalafiorowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(JAJ)</b> Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) <b>(JAJ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(JAJ)</b> Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>	Jogurt naturalny (150 g) <b>(MLE)</b> Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek (60g) Polędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pieczona owsianka (100g) <b>(MLE, GLU)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Pieczona owsianka (100g) <b>(MLE, GLU)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek (60g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek (60g) Polędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pieczona owsianka (100g) <b>(MLE, GLU)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) <b>(ORZ)</b>	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2088 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2085 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2020 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2084 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2032 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 18 g; Blonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2187 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2295 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 335 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2106 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
13. 04. 26	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b> Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Omlet na parze (50g) <b>(JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Chrzan z jogurtem (20g) <b>(MLE,SO2 )</b> Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g) <b>(SEL,ORZ)</b> Sałata zielona (5 g)	Banan (150 g)	
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,)</b> Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,)</b> Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Makaron pełnoziarnisty gotowany z pesto i prażonym słońcem (350g) <b>(GLU PSZ, JAJ,)</b> Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,)</b> Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Sos czosnkowy (20 g) <b>(MLE,)</b> Słupki warzyw (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) <b>(MLE,)</b> Słupki warzyw (20g)	
	Pon ied ział ek	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiew biała (60 g) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) <b>(MLE)</b>
			<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: 2095 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 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)
14. 04. 26   Wto rek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) <b>(MLE)</b> Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt) Krakersy (30 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)</b>
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż biały (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Schab duszony w sosie własnym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż biały (200g) Jarzynki duszone (150 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż brązowy (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż biały (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt) Pestki słonecznika (10g)	Pomarańcza (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałata masłowa (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretkę jogurtową z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretkę jogurtową z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretkę jogurtową z owocami b/c (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretkę jogurtową z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>
		<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: 2071 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 256 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2105 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>

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta podstawowa (dzieci)</b>
<b>15. 04. 26 Śro da</b>	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Poledwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Omlet pieczony(50g) <b>(JAJ)</b> Poledwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Poledwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Poledwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (40g)(SEL)	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa dyniowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Makaron gotowany (200 g) <b>(GLU, SEL)</b> Buraczki gotowane (100 g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Makaron gotowany (200 g) <b>(GLU, SEL)</b> Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) <b>(GLU, SEL)</b> Sałata z olejem i ziołami (100g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Makaron gotowany (200 g) <b>(GLU, SEL)</b> 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) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka lekkostrawna (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym(150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z musem owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)
	<u>Wartość energetyczna: 2126 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 44 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód:</u> <u>2157 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2191 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 284 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 18 g; Sód: 2118 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 271 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2162 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2230 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 306 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2162 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 04. 26  Czw arte k	Śniadanie	Platki owsiane na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) ( <b>MLE, GLU, JAJ, PSZ</b> ) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki owsiane na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) ( <b>MLE</b> ) Cykoria(40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki owsiane na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) ( <b>MLE, GLU, JAJ, PSZ</b> ) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) ( <b>SEL</b> )	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, GLU</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona w sosie meksykańskim (150 g) ( <b>PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafor gotowany (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik(350 ml) ( <b>SEL, GLU</b> ) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g ( <b>SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> ) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g ( <b>SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafor gotowany (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, GLU</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona w sosie meksykańskim (150 g) ( <b>PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafor gotowany (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) ( <b>MLE,)</b> Słupki warzyw (20g)	Mandarynki (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml Platki migdałów (10g) ( <b>ORZ</b> )	Kisiel jabłkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2051 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2104 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: 2052 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2048 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2119 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 293 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2113 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 04. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) <b>(SEL, ORZ)</b> Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2 szt.)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(SEL, GLU)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(SEL, GLU)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(SEL, GLU)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	Banan (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka konserwowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl z truskawkami (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl z truskawkami (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl z truskawkami b/c (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl z truskawkami (180ml) <b>(MLE)</b>
		<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: 2053 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2117 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2286 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2206 mg</u>

Piątek

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta podstawowa (dzieci)</b>
18. 04. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Miód mini(1szt) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) <b>(RYB)</b>	Mus owocowy (100g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (100 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (100 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (100 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami b/c (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>
		<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 61 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry:</u> <u>42 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 31 g; Sód: 2022 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1996 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 292 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1994 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2182 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 278 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2192 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2112 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 62 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 47</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 35 g;</u> <u>Sód: 2027 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 04. 26	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) <b>(MLE)</b>
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) <b>(JAJ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) ( <b>MLE, SEZ, ORZ, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowany (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) <b>(SEL, MLE, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) <b>(SEL, MLE, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) ( <b>MLE, SEZ, ORZ, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowany (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) <b>(JAJ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) ( <b>MLE, SEZ, ORZ, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowany (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>
	PD			Pieczyczo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) <b>(GLU)</b> Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b>	Pomarańcza (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka jarzynowa (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) <b>(SEL, MLE, JAJ)</b> Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) <b>(SEL, MLE, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka jarzynowa (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
PN	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Płatki migdałów (10g) <b>(ORZ)</b>	Sok wielowarzywny (150ml)	
		<u>Wartość energetyczna: 2101 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 643g; Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2126 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1946 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 47 g; Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 19 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2087 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2036 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2150 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2277 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 327 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2196 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 04. 26  Pon iedzi ałe k	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta jajeczna (30 g) <b>(JAJ, MLE)</b> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Jajecznicza na parze (50g) <b>(JAJ)</b> Cykorria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta jajeczna (30 g) <b>(JAJ, MLE)</b> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta jajeczna (30 g) <b>(JAJ, MLE)</b> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Kluski leniwe gotowane (350 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</b> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Kluski leniwe gotowane (350 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</b> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Makaron spaghetti razowy duszony z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b> Surówka z marchewki (100g) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Kluski leniwe gotowane (350 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</b> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <b>(MLE)</b> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) <b>(MLE)</b> Słupki warzyw (20g)	Maślanka naturalna (150ml) <b>(MLE)</b> Słupki warzyw (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Salatka ziemniaczana (100 g) <b>(JAJ, GOR, SEZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Salatka ziemniaczana (100 g) <b>(JAJ, GOR, SEZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z mussem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> 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: 2160 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 19 g; Sód: 2125 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: 2466 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2171 mg</u>

**Oznaczenia alergenów:**

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,  
LUB - 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,*