

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 04. 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 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 pieczony (50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (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) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek 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 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa fasolowa (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 selerowa (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 fasolowa (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 fasolowa (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) Sałata masłowa (20 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)
	<u>Wartość energetyczna: 2434 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 101 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 46 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód:</u> <u>2205 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2127 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 251 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 18 g; Sód: 2106 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2433 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 103 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 40 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód:</u> <u>2195 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2696 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 105 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 338 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2301 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 04. 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) Brokuły gotowane (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) Brokuły gotowane (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) Brokuły gotowane (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) Brokuły gotowane (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) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) Jabłko (20 g)
		<u>Wartość energetyczna: 2037 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 62 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 276 g; w tym</u> <u>cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 28 g; Sód: 1931 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1982 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 258 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 1914 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2074 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 257 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 40 g; Sód: 2065 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2182 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 309 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1989 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 04. 26 Piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Rzodkiew biała (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) Cykorja (40 g) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) 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) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) 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) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) 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 na wywarze warzywnym (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona 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) Pieczona ryba po grecku sote (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak na wywarze warzywnym (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba po grecku sote (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 na wywarze warzywnym (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona 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)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek (60 g) (MLE) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek (60 g) (MLE) Mus owocowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek (60 g) (MLE) 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) Twarożek (60 g) (MLE) 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: 1962 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 69 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 262 g; w tym</u> <u>cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 32 g; Sód: 1666 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1940 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 260 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 1746 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2056 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>274 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 45 g; Sód: 2092 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2147 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 307 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 1711 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 04. 26 Sobota	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) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (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 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)	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 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) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z ogórka kiszzonego (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) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) 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) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	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	Kisiel z czarnej porzeczki 200ml	Kisiel z czarnej porzeczki 200ml	Kisiel z czarnej porzeczki b/c 200ml Jogurt naturalny (50g) (MLE)	Kisiel z czarnej porzeczki 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 63 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2049 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1812 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2107 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 50 g; Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2139 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2184 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 70 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 308 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 44 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2140 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
WI EL KA NO C 05. 04. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pasztet świąteczny pieczony drobiowy (30g) (SOJ, GOR) Jajko faszerowane 50g (JAJ) Biała kielbasa gotowana (50g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Sernik świąteczny 50g (MLE, JAJ, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Poledwica sopocka(30 g) (SOJ, GOR) Pasztet świąteczny pieczony drobiowy (30g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ciasto drożdżowe 50g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasztet świąteczny pieczony drobiowy (30g) (SOJ, GOR) Jajko faszerowane 50g (JAJ) Biała kielbasa gotowana (50g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (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) Pasztet świąteczny pieczony drobiowy (30g) (SOJ, GOR) Jajko faszerowane 50g (JAJ) Biała kielbasa gotowana (50g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sernik świąteczny 50g (MLE, JAJ, GLU)
	II Śn			Hummus (30g) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Kiwi (1szt.)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab ze śliwką pieczony w sosie pieczeniowym (150 g) (SEL, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150 g) (SEL, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150 g) (SEL, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab ze śliwką pieczony w sosie pieczeniowym (150 g) (SEL, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	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 (150g) (MLE, SEL, JAJ) Babka wielkanocna (50g) (MLE, JAJ, GLU) 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 (150 g) (SEL, MLE, JAJ) Babka wielkanocna (50g) (MLE, JAJ, GLU) 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 (150 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 (150g) (MLE, SEL, JAJ) Babka wielkanocna (50g) (MLE, JAJ, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Sok wielowarzywny (150ml)
			<u>Wartość energetyczna: 2792 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 136 g; Tłuszcz: 107 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 62 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 45 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2494 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2641 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 131 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 375 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2497 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2213 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2190 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
PO NIE DZI A LEK WIE LKA NOC NY 06. 04. 26 Pon iedz iałe k	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pieczeń świąteczna (30 g) (JAJ, GOR) Szyńka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ciasto wielkanocne 50g (MLE, JAJ, GLU)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szyńka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczeń świąteczna łatwostrawna (30 g) (JAJ, GOR) Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ciasto biszkoptowe 50g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szyńka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczeń świąteczna (30 g) (JAJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomarańcza (1szt)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pieczeń świąteczna (30 g) (JAJ, GOR) Szyńka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ciasto wielkanocne 50g (MLE, JAJ, GLU)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Słupki marchewki (20g)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Żurek z jajkiem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka z groszkiem gotowana (100g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek z jajkiem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek z jajkiem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka z groszkiem gotowana (100g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150ml) (MLE) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Pomarańcza (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szyńka wiejska (30 g) (JAJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szyńka wiejska (30 g) (JAJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szyńka wiejska (30 g) (JAJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (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) Szyńka wiejska (30 g) (JAJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (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 owocowy b/c (50g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2461 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2427 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2379 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 312 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2357 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2472 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 104 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2286 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2653 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 344 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2443 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 04. 26	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) Sałata zielona (5 g)	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 coleslaw (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 coleslaw (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 coleslaw (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)
Wto rek		<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>Błonnik 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>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2068 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2016 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 258 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2104 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2069 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 04. 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) Kalafor 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) Połudwica 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) Połudwica 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) Połudwica 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) Połudwica 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) Pestki słonecznika (10g)	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: 2368 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 102 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2152 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2224 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 327 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)
09. 04. 26	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) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) 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) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ryż biały (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) 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) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) 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 Płatki migdałów (10g)(ORZ)	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;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2059 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2198 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2096 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2290 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 288 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2196 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2202 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2138 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 04. 26	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata 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) Salata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata 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) Salata 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 kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana (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) Marchewka gotowana (150 g) 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 kiszzonej 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 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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: 2034 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2075 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2062 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 288 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2055 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: 2217 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem: 349 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2170 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,
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 JEŃCZ - 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,*