

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 04. 26 Wt ore k	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Pestki słonecznika (10g)	Mandarynka (1szt)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Mandarynka (1szt)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
			<u>Wartość energetyczna: 2023 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 69 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 259 g; w tym cukry:</u> <u>50 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 28 g; Sód: 2166 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>264 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 18 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 21 g; Sód: 2266 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2043 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 256 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 42 g; Sód: 2126 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 04. 26 Środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Cykorcia (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE, SO2) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) Sałata zielona (5 g)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa marchewkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa marchewkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa marchewkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) 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 (1/2szt.)
	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) Kiełbaska słaśka na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2szt.)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2313 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 259 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2297 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2132 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2164 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2194 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2168 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2496 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2322 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 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 pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Cukinia duszona (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafor gotowany (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) Pomarańcza (1/4 szt.)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) Mus malinowy (50 g)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki dyni (10g)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) Pomarańcza (1/4 szt.)
		<u>Wartość energetyczna: 2006 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 57 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 274 g; w tym</u> <u>cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 2017 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1972 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 262 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 1976 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2026 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 253 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 38 g; Sód: 2050 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2152 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 307 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2023 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 04. 26 Piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Mus owocowy (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasta z kurczaka i warzyw(30g)(SEL) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Brokuły gotowane(150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g)(ORZ) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami b/c (180ml) (MLE) Pestki słonecznika (10g)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2024 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 258 g; w tym</u> <u>cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 33 g; Sód: 2141 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2154 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 265 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2120 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2189 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 270 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2167 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2168 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 293 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2180 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 04. 26 Sob ota	Sniadanie	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Słupki warzyw (20g)	Mandarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy mielony smażony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (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) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza pęczak (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy smażony mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (1szt.) Pestki dyni (10g)	Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Słupki warzyw (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2142 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 80 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 273 g; w tym</u> <u>cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 33 g; Sód: 2171 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1956 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 254 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 40 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1929 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2041 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 263 g; w tym cukry: 29 g; Kw. tł. nas.: 46 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 39 g; Sód: 2132 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2320 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 42</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 35 g;</u> <u>Sód: 2236 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 04. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Twarożek (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasta z tuńczyka (30g) (RYB) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Kiwi (1szt.)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL,) Ryż brązowy (200g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) (SEL,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka z jarzyn mieszanych (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Maślanka (150g) (MLE) Kiwi (1szt.)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel 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: 2286 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 70 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 327 g; w tym cukry: 43 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2247 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 42 g; Węglowodany ogółem: 327 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 17 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2048 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2029 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2126 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2493 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 371 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2367 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 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) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane 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 (30g) (SEL) 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 wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	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) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Słupki marchewki (20g)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1/2szt) Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Pomarańcza (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, 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) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, 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) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, 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: 2039 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 41 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2062 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2173 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2139 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2265 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 104 g; Węglowodany ogółem: 255 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2202 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2205 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 52 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2192 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 04. 26 Wto rek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Kalarepa (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Kalarepa (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g)	Krakery (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mandarynka (1szt)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt) Kefir (150ml) (MLE)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Papryka (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona 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) 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) Papryka (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) Papryka (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2002 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2065 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1980 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1974 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2001 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 249 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2206 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2199 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 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) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g)(ORZ) Mandarynka (1szt)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka lekkostrawna (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki dyni (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: 48 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: 46 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2027 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2371 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 102 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2228 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2224 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 327 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2176 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 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) 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 zielona (5g)	Pomarańcza (1szt)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Buraczki duszone (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 jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel jabłkowy 200ml	
		<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2104 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2019 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2047 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2088 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2104 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2181 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2159 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 JEŹCZ - 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,