

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 05.	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)	Gruszka (1szt)
26 Czw artek	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (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: 2126 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2124 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2065 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 256 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2047 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2203 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2190 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2192 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 05. 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) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) 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 (30 g) (SEL) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) 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 kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Kalafor gotowany (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 kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Kiwi (1szt)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek (60 g) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Mus owocowy b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
	<u>Wartość energetyczna: 2070 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2043 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2258 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2171 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2082 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2088 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2253 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2239 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 05. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Szynka wiejska (20g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus malinowy (50 g)
	Obiad	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z selera i pora (100 g) (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jaglana (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z selera i pora (100 g) (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z selera i pora (100 g) (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Ogórek (20g) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z twarogu (20 g) (MLE)	Mandarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kielbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2178 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 85 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 257 g; w tym</u> <u>cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 37 g; Sód: 2133 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2093 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 254 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2151 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2158 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 279 g; w tym cukry: 31 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2182 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2388 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 305 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2241mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 05. 26	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Jabłko (1/2 szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek kiszony (60g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek kiszony (60g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2106 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2110 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1975 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 53 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: 2051 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Blonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2094 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2313 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 335 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2211 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
25. 05. 26	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Sałata zielona (5 g)	Banan (150 g)	
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty gotowany z pesto i prażonym słońcem (350g) (GLU PSZ, JAJ,) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	
	Pon ied ział ek	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2236 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 50 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 1968 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2151 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2043 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2153 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2115 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2374 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 312 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2110 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 05. 26	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE,) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir(150g) (MLE) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt) Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt) Pestki słonecznika (10g)	Pomarańcza (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny (200ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2065 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:262 g:w tym cukry: 47 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2155 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2068 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem:281 g:w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1970 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2041 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:261 g:w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2105 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2356 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:317 g:w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2207 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 05. 26 Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Omlet pieczony(50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Buraczki gotowane (100 g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) (GLU, SEL) Sałata z olejem i ziołami (100g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) 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) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka lekkostrawna (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym(150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z musem owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
	<u>Wartość energetyczna: 2108 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 48 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2148 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2232 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1970 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2331 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2162 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2181 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2152 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 05. 26 Czw arte k	Śniadanie	Platki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Cykorii(40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Paszet drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałata zielona (5g)	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Bitka z szynki wieprzowej duszona w sosie meksykańskim (150 g) (PSZ) Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Bitka z szynki wieprzowej duszona w sosie meksykańskim (150 g) (PSZ) Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Mandarynki (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml Platki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel jabłkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2056 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 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: 1948 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1911 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2077 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2075 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2124 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2130 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 05. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) (SEL, ORZ) Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (30g) (MLE, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2 szt.)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Marchewka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Marchewka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	Banan (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka konserwowa (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 konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2189 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 307 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2124 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1936 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 253 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2102 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2167 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2139 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2478 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 367 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2299 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 05. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Mus owocowy (100g)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 1986 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 246 g; w tym cukry:</u> <u>39 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 25 g; Sód: 2054 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2014 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 299 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2095 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2097 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 254 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2124 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2090 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 75 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 50</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 29 g;</u> <u>Sód: 2059 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 05. 26	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Pomarańcza (1szt)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2157 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1931 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2052 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2092 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2172 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2303 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 325 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2162 mg</u>

Niedziela

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
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,*