

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 05. 26 Pon iedzi ałe k	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Jajecznica na parze (50g) <i>(JAJ)</i> Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) <i>(ORZ)</i>	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i> Surówka z marchewki (100g) Kalafor gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i> Kiwi (1szt.)	Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i>
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Salatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Salatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z mussem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2183 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2138 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2298 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 18 g; Sód: 2261 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2352 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 120 g; Węglowodany ogółem: 248 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2290 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2324 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 312 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2231 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 05. 26 Wto rek	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 kurczaka (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 kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (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 kurczaka (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 kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Sałata zielona (5g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Mandarynka (1szt)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE,) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) 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	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: 2004 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 75 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 250 g; w tym</u> <u>cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 29 g; Sód: 1893 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1960 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 250 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1671 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2084 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 264 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2132 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 05. 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 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 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) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa marchewkowa (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 marchewkowa (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 marchewkowa (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 (1szt.) 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) Kiełbaska 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: 2335 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 198 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 45 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód:</u> <u>2320 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2169 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 255 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2183 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2429 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 100 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 42 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód:</u> <u>2233 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2518 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 99 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 301 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2211 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 05. 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) Gruszka (1szt.)	Kiwi (1szt.)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kalafor gotowany (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) Cukinia duszona (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 warzyw mieszanych (100 g) Kalafor gotowany (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 warzyw mieszanych (100 g) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Stupki 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 (150ml) Pestki dyni (10g)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) Banan (1/2szt.)
		<u>Wartość energetyczna: 2018 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 61 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 273 g; w tym</u> <u>cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 28 g; Sód: 1978 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1980 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 258 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 1912 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2132 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 275 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 42 g; Sód: 2114 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2212 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 318 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 1985 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 05. 26 Piątek	Śniadanie	Platki owsiane 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)	Platki owsiane 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)	Platki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Sałata zielona (5 g) 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			Twarożek (30g) (MLE) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa kapuśniak (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 sote po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Brokuły gotowane(150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba sote 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 kapuśniak (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)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2047 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 69 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 260 g; w tym</u> <u>cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 34 g; Sód: 2141 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2177 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 267 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2130 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2197 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 270 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2148 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2191 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 295 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2188 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 05. 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			Kefir (150g) (MLE) Mandarynka (1szt.)	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) Jarzynki duszone (100 g) (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			Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	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: 40 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 33 g; Sód: 2171 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1982 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 69 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: 2143 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 297 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 48 g; Sód: 2165 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2326 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 302 g; w tym cukry: 45</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 36 g;</u> <u>Sód: 2232 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 05. 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 (5 g) Mus truskawkowy (50g) 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			Hummus (30g) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Kiwi (1szt.)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka coleslaw (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazyliowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazyliowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż brązowy (200g) Surówka coleslaw (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka coleslaw (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) 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	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2170 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 65 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 45 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2194 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1987 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 48 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1998 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2064 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2129 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2360 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 353 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2222 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 05. 26 Poniedziałek	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)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, 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)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z warzyw mieszanych (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	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml Pestki słonecznika (10g)	Kisiel cytrynowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2088 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 43 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2138 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2187 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 283 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 40 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2150 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2376 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 114 g; Węglowodany ogółem: 253 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2156 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2280 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 49 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2190 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 05. 26	Śniadanie	Makaron na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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)	Makaron na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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)	Makaron na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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 z czerwonej kapusty (100g) (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 z czerwonej kapusty (100g) (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 z czerwonej kapusty (100g) (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) 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) 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) 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: 2056 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2040 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1967 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1976 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2031 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 250 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2112 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2255 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 311 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2209 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 05. 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 warzywna z cukinią (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 ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (100g) Kalaftor 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) Poleđwica 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) Poleđwica 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) Poleđwica 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) Poleđwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 1996 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2092 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2030 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 19 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2027 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2161 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 256 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2149 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2218 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 323 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2168 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
LUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal], Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz, Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem, Sól -
Sól, K - Potas, Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy, - % energii z białka, Ener. z T -
% energii z tłuszczu, - % energii z węglowodanów, Ener. z Bł. - %
energii z błonnika, W tym cukry - w tym cukry, WW - WW,*