

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 07. 26 Środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajecznica 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) Jajecznica 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	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowy (100g) (MLE) Mus truskawkowy (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowy (100g) (MLE) Mus truskawkowy (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowy (100g) (MLE) Mus truskawkowy (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Gruszka (1szt)	Gruszka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Poledwica 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) Poledwica 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) Poledwica 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) Poledwica 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: 2025 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2071 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1886 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 242 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2064 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: 2207 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2107 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 07.	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata (5g)	Nektarynka (1szt.)
26 Czw artek	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa 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 szpinakowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Kalafor gotowany (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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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: 2359 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2141 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2317 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2144 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2438 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 99 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 37 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2166 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2524 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem: 317 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 36 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2167 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 07. 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Truskawki (100g)
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL, MLE) Ryba smażona (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 koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (RYB, SEL, 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 z białej kapusty (350 ml) (SEL, MLE) Ryba smażona (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			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Jabłko (150 g)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Jabłko (150 g)
	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: 2110 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u> błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 1874 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2259 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u> błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2100 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2043 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u> błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 1887 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2284 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 311 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u> błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 1968 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 07. 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) Jajecznica 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 fasolowa (350 ml) (SEL,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jaglana (200g) Brokuły gotowane (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Salatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB)	Nektarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kiełbaska 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	Arbuz (150g)	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Arbuz (150g)
			<u>Wartość energetyczna: 2218 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 81 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 268 g; w tym</u> <u>cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2023 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 250 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1814 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2233 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 131 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 281 g; w tym cukry: 29 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2185 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 07. 26 Nie dzi ela	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) 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 (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) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) 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 bazyliowy 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 bazyliowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) 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) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)
	PD			Kiwi (1szt) Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	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 zielony (60g) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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 zielony (60g) Połędwica 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: 2097 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2112 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1981 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2085 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1992 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2052 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2304 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 332 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2200 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
06. 07. 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) Omelet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Cykorria (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) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka colesław (200 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka colesław (200 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka colesław (200 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Stupki warzyw (20g)	Brzoskwinia (1szt.)	
	Poniedzialek	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (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) Pomidor (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) Pomidor (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: 2190 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 88 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:250 g;w tym cukry: 52 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2041 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2119 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:247 g;w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2094 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2012 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:237 g;w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2084 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2346 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:288 g;w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2045 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 07. 26 Wto rek	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 brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE,) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż brązowy (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE,) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE,) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Nektarynka (1szt) Pestki dyni (10g)	Nektarynka (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) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (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: 2092 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 38 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2122 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2081 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2046 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2056 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2372 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 321 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2170 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 07. 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) Poledwica 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) Poledwica 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) Poledwica 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) Poledwica 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 szczawiowa (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) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) 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 szczawiowa (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) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (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) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) 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 grecka (150 g) (MLE.) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50g) 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 grecka (150 g) (MLE.) 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 grecka (150 g) (MLE.) 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: 2205 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 77 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 51 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2112 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2141 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2383 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 104 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2131 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2309 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 306 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2117 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 07. 26 Czw arte k	Śniadanie	Płatki 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)	Płatki 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) Cykoria(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)	Płatki 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałata zielona (5g)	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100g) 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) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik z kaszą pęczak (350 ml) (SEL, GLU) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (100g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Jabłko (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	Arbuz (150g)	Arbuz (150g)	Kisiel jabłkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Arbuz (150g)
			<u>Wartość energetyczna: 1980 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1657 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1940 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1976 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2034 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2041 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
10. 07. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (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) Jajko sadzone (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 (20g) (MLE, GLU, JAJ) Gruszka (1szt.)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Gruszka (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	Banan (1szt.)	
	Piątek	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: 1992 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2052 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1921 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 242 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 17 g; Sód: 2069 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1993 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2047 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2268 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 332 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2107 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,*