

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
21. 06. 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)	Truskawki (100g)	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż brązowy (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) 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)	
	Niedziela	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: 2153 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2124 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1927 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 46 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 16 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2083 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2007 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2040 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2291 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 320 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2130 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 06. 26 Pon iedz iałe k	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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 jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna 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) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Cykorja (40 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 jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna 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 jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g)(ORZ)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL, MLE) Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki (100g) Kalafor gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Kiwi (1szt.)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, GOR) Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, GOR) Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) 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) Z mussem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) 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: 2355 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 120 g; Węglowodany ogółem: 249 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 44 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)
23. 06. 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)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) 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) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) 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) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Gruszka (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: 96 g; Tłuszcz: 73 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 256 g; w tym</u> <u>cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 31 g; Sód: 1922 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2013 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 252 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1688 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2127 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 280 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2162 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 06. 26	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połudwica 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) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Cykoria (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) Połudwica 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) Połudwica 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)	Nektarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL,MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) 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) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL,MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL,MLE) Filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Truskawki (100g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Truskawki (100g)
	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) Rzodkiewka (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) 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) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka(60g) 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) Mus owocowy b/c (50g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
	<u>Wartość energetyczna: 2453 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2313 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2204 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 257 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 18 g; Sód: 2162 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2363 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2219 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2616 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 134 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem: 320 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2315 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 06.	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) Pomarańcza (1/2szt.)	Pomarańcza (1szt.)
	26	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE,) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka schabowa gotowana (10g) Sos koperkowy (MLE, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Cukinia duszona (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE,) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE,) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Cz war tek	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (20g)	Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Arbuz (150g)
		<u>Wartość energetyczna: 1929 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 251 g; w tym</u> <u>cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 24 g; Sód: 2051 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1904 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 244 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 19 g; Sód: 1609 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2059 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 277 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 41 g; Sód: 2104 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2104 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 291 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2109 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 06. 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) Ogórek (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) Ogórek (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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek (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	Barszcz czerwony (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)	Barszcz czerwony (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)	Barszcz czerwony (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)	Barszcz czerwony (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) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk 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) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk 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) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk 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) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk 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: 2070 kcal.</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 269 g; w tym</u> <u>cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 34 g; Sód: 2035 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2194 kcal.</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 273 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2180 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 220 kcal.</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 279 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2142 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2186 kcal.</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 296 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2106 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 06. 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) Brzoskwinia (1szt.)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy mielony smażony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z warzyw mieszanych (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 szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza pęczak (200 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy smażony mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z warzyw mieszanych (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: 2120 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 252 g; w tym</u> <u>cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 29 g; Sód: 2115 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: 2040 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 280 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 44 g; Sód: 2141 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2326 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 93 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 50</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 33 g;</u> <u>Sód: 2207 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 06. 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) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (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 drożdżowe (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) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) 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) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Maślanka (150g) (MLE) Kiwi (1szt.)	Truskawki (100g)
	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 z brokułów, jaj i kukurydzy (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Wędlina z indyka (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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokułów i jaj (150g) (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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokułów, jaj i kukurydzy (150g) (MLE) 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: 2142 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 73 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 43 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2200 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1933 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 1961 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2076 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 258 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2081 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2290 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 315 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2220 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 06. 26 Pon ied z ia ł k	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) 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) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z marchewki (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) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z marchewki (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) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z marchewki (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1/2szt) Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Arbuz (150g)
	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: 2129 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 43 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2120 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2187 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 283 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2150 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2263 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 100 g; Węglowodany ogółem: 262 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2144 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2304 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 46 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2140 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 06. 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) Gruszka (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) Cukinia gotowana 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) Cukinia gotowana (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) Cukinia gotowana 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) Cukinia gotowana 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: 2053 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2031 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1946 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1969 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2018 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 248 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2106 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2295 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 322 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2206 mg</u>

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,*