

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 07. 26 Wto rek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) 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 (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) 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 (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Pasta jajeczna (30 g) (MLE, JAJ)	Krakersy (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Brzoskwinia (1szt)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100g) (SEL) 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) Rzodkiewka (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2112 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2087 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2043 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2141 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2146 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2329 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 331 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2214 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 07. 26 Śro da	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) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, 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) Jajko sadzone (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 kalafiorowa (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 kartoflanka (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 kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (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)
	PD			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Kiwi (1szt)	Gruszka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka lekkostrawna(150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Gruszka (1szt) Pestki dyni (10g)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2122 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem: 302 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2125 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2156 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 320 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2052 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2310 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2106 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2373 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 358 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2155 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 07. 26	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (20g) (MLE) Sałata zielona (5g)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100g) (MLE) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki drobiowe duszone (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki drobiowe duszone (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100g) (MLE) Jarzynki duszone (100 g) (SEL,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100g) (MLE) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (180ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
Czw artek	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2045 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2032 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1962 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1979 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2225 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2151 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2204 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2129 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 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) Hummus (30 g) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) 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) Hummus (30 g) 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) Hummus (30 g) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Kotlet z ryby smażony (110g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SELMLE) Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (110g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Kiwi (1szt)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek z koperkiem (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 malinowy b/c (50 g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2062 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1872 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2085 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1787 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2236 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 47 g; Sód: 1768 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2245 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 34 g; Sód: 1967 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser biały (30g) (MLE) Sałata zielona (5 g)	Biskvity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus truskawkowy (50 g)
	Obiad	Zupa z ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kurczakiem i warzywami lekkostrawne (200 g) Ryż biały (200g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż brązowy (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Salatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB)	Arbuz (150g)
	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 truskawkowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 1924 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 234 g; w tym</u> <u>cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 22 g; Sód: 2035 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1905 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 264 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2006 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1994 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 249 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2049 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2109 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 273 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2137 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 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			Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Jabłko (1 szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidora z cebulą (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidora z cebulą (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pomidora z cebulą (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Sałata zielona (5 g) Hummus (30 g)	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) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) 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) Polędwica sopocka (30 g)(SOJ, GOR) Sałatka grecka (150 g) (MLE) 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: 2233 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2205 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2251 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 313 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2203 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2270 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2233 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2440 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 322 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2255 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Cykoria (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) Ogórek zielony (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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Nektarynka (1szt.) Kefir (150 g) (MLE)	Nektarynka (1szt.)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (350g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Papryka (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) Papryka (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) Papryka (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: 2086 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 73 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:263 g;w tym cukry: 50 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 1945 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1959 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:244 g;w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1868 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2049 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:258 g;w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2056 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2184 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem:282 g;w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 1979 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 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			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt) Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Brzoskwinia (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	Brzoskwinia (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2113 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 43 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2106 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2064 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2040 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2127 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2124 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2378 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2276 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Omlet pieczony(50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Omlet pieczony(50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z buraczków (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z buraczków (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z buraczków (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Mus owocowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (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) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (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) Z musem owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2117 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 54 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2131 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2107 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2245 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2160 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2221 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2114 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 07. 26	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) Cykorii(40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	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) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE)	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik z kaszą pęczak (350 ml) (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos jogurtowo-czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Gruszka (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)	Sok wielowarzywny (150ml)	Gruszka (1szt.) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Arbuz (150g)
Czw arte k		<u>Wartość energetyczna: 1993 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:251 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1601 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1942 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:249 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1976 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2020 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:257 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2008 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2104 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 76 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry:</u> <u>60 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy</u> <u>29 g; Sód: 1702 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 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)	Mus owocowy (50g) Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzynowy (150ml) Pestki słonecznika (10g)	Brzoskwinia (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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 brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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)
Piątek		<u>Wartość energetyczna: 2081 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1996 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1995 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 5040 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1981 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2001 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2080 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2323 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 322 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2103 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce ,pistacje ,migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - 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,