

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 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) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Mus owocowy (100g)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 1975 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:246 g; w tym cukry:</u> <u>39 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 1735 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2057 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:298 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2067 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2103 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:264 g;w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 1995 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2079 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:271 g; w tym cukry: 52</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 30 g;</u> <u>Sód: 1740 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 07. 26 Niedziela	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)	Nektarynka (1szt)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Arbuz (150g)
		<u>Wartość energetyczna: 2199 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 307 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2112 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1912 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 52 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2096 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2104 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2097 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2359 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 333 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2132 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 07. 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 grochowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Kluski leniwe gotowane (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe gotowane (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron spaghetti razowy duszony z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Kluski leniwe gotowane (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Słupki warzyw (20g)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Słupki warzyw (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Poledwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Poledwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет 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) Poledwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (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) Poledwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (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) Z musem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2249 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:285 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2098 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2294 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem:282 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2110 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2398 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 112 g; Węglowodany ogółem:266 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2138 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2396 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:311 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2162 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 07. 26 Wt ore k	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 indyka (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 indyka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (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 indyka (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 indyka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Salatka grecka (150 g) (MLE)	Nektarynka (1szt)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos bazyliowy (50g) (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos bazyliowy (50g) (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pestki dyni (10 g) Kiwi (1szt)	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) 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	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2050 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 258 g; w tym cukry:</u> <u>49 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 29 g; Sód: 2078 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1942 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>250 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 24 g; Sód: 1709 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1983 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 255</u> <u>g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 44</u> <u>g; Sód: 1997 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2147 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 58</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 31 g;</u> <u>Sód: 2082 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 07. 26 Środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60g) 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)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL,MLE) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL,MLE,) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL,MLE) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL,MLE) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Arbuz (150g)
	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) Kielbaska 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) 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 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 (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2szt.)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2350 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2213 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2279 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2070 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2296 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 305 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2203 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2543 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem: 332 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2210 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 07. 26	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) Brzoskwinia (1szt.)	Brzoskwinia (1szt.)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (20g)	Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g)
Cz war tek	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	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel cytrynowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2071 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 60 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 275 g; w tym</u> <u>cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 25 g; Sód: 2106 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2033 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 269 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2058 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2103 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 268 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 40 g; Sód: 2088 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2215 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 308 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2132 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 07. 26 Piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (50 g) (JAJ) 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 zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna 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) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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 (50 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sok owocowo-warzywny (150ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczona ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL,) Pieczona ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczona ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczona ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2364 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 140 g; Tłuszcz: 83 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 281 g; w tym</u> <u>cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 36 g; Sód: 2207 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2101 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 125 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 255 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2553 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 146 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 298 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2192 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2508 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 141 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 316 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2233 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 07. 26 Sobota	Śniadanie	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			Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g)	Gruszka (1szt.)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Mizeria z jogurtem (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy (50g) (MLE,) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty gotowany z pesto i prażonym słonecznikiem (350g) (GLU PSZ, JAJ,) Mizeria z jogurtem (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) 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,) Mizeria z jogurtem (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt.) Maślanka (150g) (MLE)	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: 1919 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 230 g; w tym</u> <u>cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 1919 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2092 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 292 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1955 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2039 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>274 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2089 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2140 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 80 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 58</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 29 g;</u> <u>Sód: 2167 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 07. 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 (25 g) 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			Pasta z tuńczyka (30g) (RYB) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka colesław (200 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pieczeniowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pieczeniowy 50g (SEL,) Ryż brązowy (200g) Surówka colesław (200 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) (SEL,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka colesław (200 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Kefir (150g) (MLE) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (MLE,) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Mus truskawkowy (50 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 grecka (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 grecka (150g) (MLE,) 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: 2249 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 324 g; w tym cukry: 49 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2197 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1905 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 49 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 19 g; Sód: 2008 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2013 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2102 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2468 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 370 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2216 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 07. 26 Pon iedz iałe 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			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) Sałata zielona (5 g)	Herbatniki (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pora i marchewki (100g) (MLE,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynyka duszone (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pora i marchewki (100g) (MLE,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pora i marchewki (100g) (MLE,) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Nektarynka (1szt) Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Nektarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek zielony (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 zielony (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 zielony (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: 2121 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2014 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2095 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2037 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2198 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2138 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2294 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2076 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 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,