

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 08. 26 Wto rek	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) Brzoskwinia (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) Kalafor gotowany 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) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) 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) Kalafor gotowany 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) Kalafor gotowany 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) Pomidor (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) Pomidor (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) Pomidor (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)
		<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2079 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1946 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 252 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 12 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1998 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1991 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 257 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2059 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2217 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 307 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2214 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 08. 26 Środa	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) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Kiwi (1szt)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Mus truskawkowy (100g) Surówka z marchewki z olejem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Mus truskawkowy (100g) Surówka z marchewki z olejem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Mus truskawkowy (100g) Surówka z marchewki z olejem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Gruszka (1szt)	Gruszka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) 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: 2054 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2055 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2110 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1926 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2227 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 51 g; Sód: 2012 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2236 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 306 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2160 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 08. 26 Czw artek	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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) 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) Ogórek zielony (60 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) 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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (20g) (MLE) Sałata (5g)	Nektarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (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)
	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: 2152 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 247 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2111 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2345 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2162 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2231 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 249 g; w tym cukry: 31 g; Kw. tł. nas.: 36 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2137 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2317 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.:35 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2127 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 08. 26	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Kiwi (1szt.)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Jabłko (150 g)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek (60 g) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z soki malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z soki malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Mus owocowy b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z soki malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2120 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2032 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2124 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2100 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2098 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2045 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2303 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 322 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2128 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 08. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) 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) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Szynka wiejska (20g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Mus malinowy (50 g)
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jaglana (200g) Brokuły gotowane (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Kiwi (1szt) Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Nektarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kiełbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Arbuz (150g)
		<u>Wartość energetyczna: 2278 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 84 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 280 g; w tym</u> <u>cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 31 g; Sód: 2132 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2168 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 279 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2148 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2096 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 263 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2185 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2465 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 320 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2209 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 08. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Gruszka (1szt)	Gruszka (1szt)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)
	PD			Salatka grecka (150g) (MLE)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Salatka grecka (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) 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) Kalarepa (60g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g)(SOJ, GOR) Salatka grecka (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel pomarańczowy 200ml	Kisiel pomarańczowy 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel pomarańczowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2082 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2055 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1973 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2003 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1947 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 254 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2039 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2268 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 337 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2059 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 08. 26	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Sałata zielona (5 g)	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z warzyw mieszanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-ziolowy (50 g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-ziolowy (50 g) (MLE,) Surówka z warzyw mieszanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z warzyw mieszanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Arbuz (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka 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 galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl truskawkowy(180ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy (180ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy b/c (180ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2259 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 93 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:251 g;w tym cukry: 48 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1943 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2072 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:239 g;w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1890 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2069 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem:247 g;w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 1903 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2375 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:278 g;w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 1947 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 08. 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) 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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir(150g) (MLE) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt) Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż brązowy (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE,) Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) (SEL) Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Brzoskwinia (1szt) Pestki dyni (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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2172 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 79 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 48 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2127 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2099 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2069 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2139 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2154 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2432 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 326 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2207 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 08. 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) 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 (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 szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) (GLU, SEL) Surówka z buraków (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka 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) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60g) Szynka z piersi kurczaka (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) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) 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) Z musem owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2254 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 319 g; w tym cukry: 60 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2173 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2141 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2286 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2358 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 343 g; w tym cukry: 72 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2178 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 08. 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałata zielona (5g)	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (100g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Arbuz (150g)
Czwarte k		<u>Wartość energetyczna: 1981 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1662 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1930 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 262 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1909 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2038 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 25 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2048 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2097 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 69 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 1733 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,