

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 09. 26 Wto rek	Śniadanie	Platki 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)	Platki 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)	Platki 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 warzyw mieszanych (100 g) 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 warzyw mieszanych (100 g) 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 warzyw mieszanych (100 g) 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) Pieczone owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Cykorja (40g) 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) 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) 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: 2098 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2103 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: 2127 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2121 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2310 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 327 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2138 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 09. 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) 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)	Biskopky (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Kiwi (1szt)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) 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 krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) 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 gulaszowa (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 krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) 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			Sos 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) 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	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: 2311 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2114 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2285 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 319 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2097 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2186 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2107 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2493 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 355 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2139 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 09. 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) 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 fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki drobiowe duszone (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza gryczana (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki drobiowe duszone (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza jaglana (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki drobiowe duszone (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza gryczana (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki drobiowe duszone (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza gryczana (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) 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 (5 g) Sałata masłowa (20g) 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 cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel cytrynowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2176 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 306 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2077 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1966 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2045 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2328 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2166 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2335 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 331 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2144 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 09. 26 Piątek	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) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka 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			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (110g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (110g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (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 (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: 2127 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2025 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2178 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1803 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2352 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2097 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2310 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 312 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2121 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 09. 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) Ser biały (30g) (MLE) Sałata zielona (5 g)	Biskvity (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus truskawkowy (50 g)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200g) Mizéria z jogurtem (150g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z marchwii (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 kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż brązowy (200g) Mizéria z jogurtem (150g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200g) Mizéria z jogurtem (150g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Salatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (100 g) (MLE, GLU, PSZ, JAJ)	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: 1910 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 234 g; w tym</u> <u>cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 21 g; Sód: 1985 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1945 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 263 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1989 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1941 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 250 g; w tym cukry: 31 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2080 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2086 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 268 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2006 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 09. 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			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Sałata zielona (5 g) Hummus (30 g)	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			Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Jabłko (1 szt)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Banan (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: 2210 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2151 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2236 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2148 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2505 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 338 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2265 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 09. 26 Pon ied ział ek	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, MLE, GLU, PSZ) 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) Łatwostrawne pierogi ruskie gotowane (300 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 z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Łatwostrawne pierogi ruskie gotowane (300 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) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Łatwostrawne pierogi ruskie gotowane (300 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 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: 2272 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 87 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:284 g;w tym cukry: 49 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1920 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2061 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:267 g;w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1844 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2096 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:260 g;w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2009 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2455 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem:300 g;w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1922 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 09. 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 szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafior gotowany (100 g) 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 szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza pęczak (200g) (GLU) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	Gruszka (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	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: 2182 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 41 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 1924 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: 2170 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 125 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 1800 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2472 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 332 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2173 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 09. 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 z szynką (50g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ, SOJ, GOR) 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 z szynką (50g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ, SOJ, GOR) 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) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (JAJ, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (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 pieczone (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 pieczone (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) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (JAJ, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (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: 2306 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 87 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 60 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2140 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2035 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2050 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2311 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2161 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2410 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 326 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2145 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 09. 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) Cukinia duszona z koncentratem (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) Cukinia duszona z koncentratem (150g) 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) Cukinia duszona z koncentratem (100g) 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) Cukinia duszona z koncentratem (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 (30g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) Szynka drobiowa (30g) (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 (30g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Arbuz (150g)
Czwarte k		<u>Wartość energetyczna: 2129 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2049 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2003 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2039 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2016 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2065 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2240 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 79 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2120 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,