

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 08. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g)(SEL, ORZ) Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (20g)(MLE, GLU, JAJ) Brzoskwinia (1szt.)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) 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) Papryka 60g Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Szynka konserwowa (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 konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 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) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 1965 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 245 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2029 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1915 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 245 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2076 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1976 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 257 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2047 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2165 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2148 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 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) 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 grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami lekkostrawne (200 g) Ryż biały (200 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami lekkostrawne (200 g) Ryż brązowy (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (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 (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: 2059 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:273 g; w tym cukry:</u> <u>38 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 30 g; Sód: 2097 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1987 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:288 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2068 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2115 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:283 g;w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2067 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2163 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:297 g; w tym cukry: 55</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 35 g;</u> <u>Sód: 2102 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 08. 26	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	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 buraków (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 buraków (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 buraków (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: 2289 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2156 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1912 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 52 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2096 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2102 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany ogółem: 319 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2108 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2441 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 355 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2202 mg</u>

Niedziela

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 08. 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) 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) 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 pieczarkowa (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 pieczarkowa (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 pieczarkowa (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) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z musem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2178 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 283 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2126 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: 2412 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 126 g; Węglowodany ogółem: 243 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 37 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2173 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2326 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2186 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 08. 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 schabowy smażony (120 g) (GLU, PSZ, JAJ) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z marchewki (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy smażony (120 g) (GLU, PSZ, JAJ) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Mizeria z jogurtem (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: 2019 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 64 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 254 g; w tym cukry:</u> <u>45 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 2028 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2006 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>246 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 27 g; Sód: 1668 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2206 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 261 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 44 g; Sód: 2091 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2116 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 64 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 58</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 28 g;</u> <u>Sód: 2032 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26.08.26	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) 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)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL,MLE) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (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 kapusty pekińskiej (100 g) (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 kapusty pekińskiej (100 g) (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) Jabłko (150 g)
	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 sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2szt.)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2359 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2168 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; Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2070 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2305 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 305 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2159 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2558 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem: 336 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2203 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 08. 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	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) 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)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Kukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) 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,) Stupki 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: 1981 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 63 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 260 g; w tym</u> <u>cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 1817 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1907 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 254 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 1849 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2001 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 262 g; w tym cukry: 29 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2040 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2125 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 293 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1852 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 08. 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 wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (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) Cykoria (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	Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Koktajl wiśniowy b/c (180ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2410 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 84 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 293 g; w tym</u> <u>cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 36 g; Sód: 2182 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2147 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 267 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2133 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2526 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 146 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 290 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2192 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2554 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 138 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 328 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2228 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 08. 26	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) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) Sos jogurtowy (50g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 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,) Surówka z marchewki (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 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 (5 g) Sałata masłowa (20g) 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	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: 1975 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 256 g; w tym</u> <u>cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 1935 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1951 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 257 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1955 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2079 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>279 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 39 g; Sód: 2063 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2197 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 75 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 64</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 39 g;</u> <u>Sód: 2198 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 08. 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 z pora i selera (100 g) (MLE) 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 koperkowy 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 koperkowy 50g (SEL, MLE, GLU) Ryż brązowy (200g) Surówka z pora i selera (100 g) (MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) 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 z pora i selera (100 g) (MLE) 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 dyni (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2033 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 59 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 297 g; w tym cukry: 41 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2145 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1935 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 50 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2009 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2033 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2096 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2252 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem: 343 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2260 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 08. 26	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) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) 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) 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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) 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) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Szynka wieprzowa (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)	Herbatniki (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pomidora i cebuli (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Jarzynki duszone (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pomidora i cebuli (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pomidora i cebuli (100g) 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
Poniedzialek		<u>Wartość energetyczna: 2083 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2155 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2034 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2038 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2091 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2075 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2256 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2217 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,