		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 11. 26 Niedziela	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 (5 g) Mus truskawkowy (50g) Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Jajecznica na parze (50g) ***(JAJ,)*** 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			Hummus (30g) Chleb żytni razowy (30 g) **(GLU)** Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Chrupki kukurydziane (20g)(**SEZ, ORZ**) Banan (1szt.)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) ***(JAJ, GLU)*** Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazyliowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Ziemniaki pieczone (200g) Cukinia duszona (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazyliowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) ***(JAJ, GLU)*** Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**
	PD			Maślanka (150g)(**MLE)** Kiwi (1szt.)	Kiwi (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 z selera konserwowego i szynki (100g) (**MLE, JAJ**) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) 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) Ogórek zielony (60g) Wędlina z indyka (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) Wędlina z indyka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z selera konserwowego i szynki (100g) (**MLE, JAJ**) 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)***
		Wartość energetyczna: 2169 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 305 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2107 mg	*Wartość energetyczna: 2030 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2059 mg*	*Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 48 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2104 mg*	*Wartość energetyczna: 2400 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 359 g; w tym cukry:70 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2184 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 11. 26 Poniedziałek	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) Hummus (30g) (**SEL,ORZ)** Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) ***(MLE, GLU)*** Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasta z pieczonych warzyw (30g)(**SEL)** Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasta z pieczonych warzyw (30g)(**SEL)** Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) ***(MLE, GLU)*** Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g) (**SEL,ORZ)** Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g***) (MLE,)*** Słupki marchewki (20g)	Ciasteczka kruche (20g)(**MLE, GLU, JAJ)** Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) **(SEL, MLE)** Kotlet mielony pieczony (110 g) **(PSZ, GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) **(SEL)** Surówka z białej kapusty (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) **(SEL, MLE)** Bitki wieprzowe w sosie jogurtowo-ziołowym (150 g) **(MLE,GLU)** Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (150g) **(SEL)** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) **(SEL, MLE)** Bitki wieprzowe w sosie jogurtowo-ziołowym (150 g) **(MLE,GLU)** Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) **(SEL)** Surówka z białej kapusty (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) **(SEL, MLE)** Kotlet mielony pieczony (110 g) **(PSZ, GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) **(SEL)** Surówka z białej kapusty (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt) Jogurt naturalny (150ml) (**MLE**)	Gruszka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, GOR)*** Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, GOR)*** 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) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, GOR)*** Ogórek kiszony (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) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, GOR)*** Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (**ORZ**)	Kisiel truskawkowy 200ml
		Wartość energetyczna: 2165 kcal; *Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 40 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2138 mg*	*Wartość energetyczna: 2003 kcal;* *Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2042 mg*	*Wartość energetyczna: 2059 kcal;* *Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2078 mg*	*Wartość energetyczna: 2374 kcal;* *Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 323 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 48 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2155 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 11. 26 Wtorek	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) Pasta z ciecierzycy (30g) Sałata zielona (5 g)	Krakersy (20 g***) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)*** Banan (1szt)
	Obiad	Zupa krem z dyni (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pierogi z serem (300 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ**,) Sos jogurtowo-waniliowy (100g)) ***(MLE)*** Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pierogi z serem (300 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ**,) Sos jogurtowo-waniliowy (100g)) ***(MLE)*** Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mozzarellą (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE**) Surówka z marchewki z olejem (100g) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pierogi z serem (300 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ**,) Sos jogurtowo-waniliowy (100g)) ***(MLE)*** Surówka z marchewki z olejem (200g) 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) Szynka konserwowa (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) Szynka konserwowa (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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) ***(MLE, SEL, JAJ)*** Szynka konserwowa (30 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 konserwowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka jarzynowa (200g) ***(MLE, SEL, JAJ)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2087 kcal; *Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2059 mg*	*Wartość energetyczna: 2168 kcal;* *Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 335 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2132 mg*	*Wartość energetyczna: 2193 kcal;* *Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 317 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 58 g; Sód: 2091 mg*	*Wartość energetyczna: 2375 kcal;* *Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 349 g; w tym cukry: 73 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2192 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 11. 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, MLE, PSZ)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Cykoria (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Omlet na parze (50g) ***(JAJ, MLE, PSZ)*** 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	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (**MLE**) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) **(JAJ)** Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) ***(SEL, GLU, GLU, PSZ, JAJ)*** 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 pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (**MLE**) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) **(JAJ)** Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (**MLE**) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) **(JAJ)** Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g)(**ORZ**) Śliwki (150g)	Śliwki (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z tuńczyka (150 g) ***(MLE, RYB)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z tuńczyka lekkostrawna(150 g) ***(MLE, RYB)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym (150 g) ***(MLE, RYB)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z tuńczyka (150 g) ***(MLE, RYB)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	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)***
		Wartość energetyczna: 2036 kcal; *Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 258 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2067 mg*	*Wartość energetyczna: 1984 kcal;* *Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 264 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1955 mg*	*Wartość energetyczna: 2159 kcal;* *Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 283 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2129 mg*	*Wartość energetyczna: 2222 kcal;* *Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2103 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 11. 26 Czwartek	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) Hummus (30g)(**SEL,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) Pasta z kurczaka i warzyw (30g)(**SEL)** Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** 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) Hummus (30g)(**SEL,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 (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g)(**SEL,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)	Arbuz (150g)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) **(MLE,GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (***GLU,)*** Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (***MLE,)*** Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) **(MLE,GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (***GLU,)*** Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) **(MLE,GLU, JAJ)** Kasza pęczak (200 g) (***GLU,)*** Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (***MLE,)*** Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) **(MLE,GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (***GLU,)*** Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (***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 (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 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
		Wartość energetyczna: 2036 kcal; *Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2110 mg*	*Wartość energetyczna: 2005 kcal;* *Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2061 mg*	*Wartość energetyczna: 2206 kcal;* *Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 283 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2189 mg*	*Wartość energetyczna: 2195 kcal;* *Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.:31 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2206 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 11. 26 Piątek	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) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) **(GOR, JAJ)** Pomidor 60g 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 wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet 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)*** Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) **(GOR, JAJ)** Pomidor 60g 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) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet 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	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Ryba smażona (120g) (**GLU, RYB, PSZ, JAJ**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (**RYB,SEL, PSZ, GLU, JAJ**) Ziemniaki pieczone (200g) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (**RYB,SEL, PSZ, GLU**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Ryba smażona (120g) (**GLU, RYB, PSZ, JAJ**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Marchewka 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 sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Mus owocowy b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Z sokiem malinowym (5ml)
		Wartość energetyczna: 2105 kcal; *Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2029 mg*	*Wartość energetyczna: 2204 kcal;* *Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1951 mg*	*Wartość energetyczna: 2050 kcal;* *Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2063 mg*	*Wartość energetyczna: 2288 kcal;* *Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2125 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 11. 26 Sobota	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) Jajecznica 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 (5g) Hummus (30g)(**SEL,ORZ)** Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (20g)(**MLE, GLU, JAJ)** Mus malinowy (50 g)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) **(MLE,GLU,SEL)** Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) **(SEL)** Surówka z warzyw mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) **(MLE,GLU,SEL)** Kasza jaglana (200g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) **(MLE,GLU,SEL)** Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) **(SEL)** Surówka z warzyw mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) **(MLE,GLU,SEL)** Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) **(SEL)** Surówka z warzyw mieszanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Jogurt naturalny (150 g) ***(MLE)***	Banan (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	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		Wartość energetyczna: 2116 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 237 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2050 mg	*Wartość energetyczna: 2030 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 245 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2088 mg*	*Wartość energetyczna: 2118 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2070 mg*	*Wartość energetyczna: 2359 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2167 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 11. 26	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)
Niedziela	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) **(SEL, MLE,)** Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) ***(JAJ, GLU)*** Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (**MLE**) Buraczki gotowane (100 g) 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 koperkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)**(GLU, MLE, JAJ)**	Zupa gulaszowa (350 ml) **(SEL, MLE,)** Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos koperkowy 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 gulaszowa (350 ml) **(SEL, MLE,)** Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) ***(JAJ, GLU)*** Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (**MLE**) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)**(GLU, MLE, JAJ)**
	PD			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (***PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR***)	Śliwki (150gt)
	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 ziemniaczana (150g) **(JAJ, GOR, SEZ)** 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) Pasztet 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) Ogórek kiszony (60g) Polędwica sopocka (30g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet 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) Polędwica sopocka (30 g)***(SOJ, GOR)*** Sałatka ziemniaczana (150g) **(JAJ, GOR, SEZ)** 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
		Wartość energetyczna: 2166 kcal; *Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 293 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2037 mg*	*Wartość energetyczna: 1940 kcal;* *Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 48 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2080 mg*	*Wartość energetyczna: 2101 kcal;* *Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 262 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2091 mg*	*Wartość energetyczna: 2310 kcal;* *Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 328 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2102 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 11. 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, MLE, GLU**) 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) 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) Pasta z kurczaka i warzyw (30g)(**SEL)**	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa z ciecierzycy (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE**,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g***) (MLE,)*** Surówka colesław (100 g) (**SEZ, MLE, ORZ, JAJ**) 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-ziołowy (50 g***) (MLE,)*** Surówka z marchewki i selera (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE**,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g***) (MLE,)*** Surówka colesław (100 g) (**SEZ, MLE, ORZ, JAJ**) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE**,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g***) (MLE,)*** Surówka colesław (100 g) (**SEZ, MLE, ORZ, JAJ**) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Serek wiejski (150g) **(MLE)**	Arbuz (150g)
Poniedziałek	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)***
		Wartość energetyczna: 2181 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem:237 g;w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2107 mg	*Wartość energetyczna: 2231 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem:269 g;w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2068 mg*	*Wartość energetyczna: 2106 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:244 g;w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2100 mg*	*Wartość energetyczna: 2297 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:264 g;w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2147 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 11. 26 Wtorek	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)*** Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Musztarda (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) 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)*** Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Ketchup (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) 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)*** Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Musztarda (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) 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)*** Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Musztarda (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) 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 ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) ***(MLE,)*** Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200g) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) ***(MLE,)*** Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) ***(MLE,)*** Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos jogurtowo-koperkowy (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 (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (200g) ***(MLE, 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 z brokuł, jaj i pomidora (200g) ***(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) Wędlina z indyka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (200g) ***(MLE, JAJ)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto biszkoptowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**	Ciasto biszkoptowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**	Kisiel pomarańczowy b/c (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Ciasto biszkoptowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**
		Wartość energetyczna: 2119 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:274 g;w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2150 mg	*Wartość energetyczna: 2138 kcal; Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem:319 g;w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2120 mg*	*Wartość energetyczna: 2098 kcal; Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:258 g;w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2092 mg*	*Wartość energetyczna: 2361 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:315 g;w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2214 mg*

Oznaczenia alergenów:

GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,