

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 10. 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) Banan (1szt.)
	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) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (SEL) 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) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (SEL) 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) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka z pora i selera (100 g) (MLE) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (SEL) 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: 2051 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 59 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 41 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód:</u> <u>2115 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1910 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 52 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 281 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2008 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1998 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 280 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2085 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2332 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 364 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2133 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 10. 26 Pon iedz iałe k	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) 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	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z pomidora i cebuli (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zaciekowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z pomidora i cebuli (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z pomidora i cebuli (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Śliwki (150g) Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Śliwki (150g)
	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 pomarańczowy 200ml	Kisiel pomarańczowy 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel pomarańczowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2170 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2145 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1989 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2026 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2218 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 318 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2107 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2262 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 364 g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2203 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 10. 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 kapusty pekińskiej (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 kapusty pekińskiej (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 kapusty pekińskiej (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) Ser żółty (30 g) (MLE) 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) 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: 2063 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2102 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2062kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2035 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2116 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2105 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2280 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 64 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)
14. 10. 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)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Kiwi (1szt)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) 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 ptysowym (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 gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) 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: 2202 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2191 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: 2378 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 332 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2209 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 10. 26 Czw artek	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU, JAJ)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Musztarda (20g) <i>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU, JAJ)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Mus owocowy (50 g) Ketchup (20g) <i>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Papryka (60 g) Musztarda (20g) <i>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU, JAJ)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Musztarda (20g) <i>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (20g) <i>(MLE)</i> Sałata zielona (5g)	Banan (1szt.)
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Klopsiki drobiowe duszone (110 g) <i>(GLU, PSZ, JAJ)</i> Sos pietruszkowy 50g <i>(SEL, MLE, GLU,)</i> 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) <i>(SEL, MLE)</i> Klopsiki drobiowe duszone (110 g) <i>(GLU, PSZ, JAJ)</i> Sos pietruszkowy 50g <i>(SEL, MLE, GLU,)</i> Kasza jaglana (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Klopsiki drobiowe duszone (110 g) <i>(GLU, PSZ, JAJ)</i> Sos pietruszkowy 50g <i>(SEL, MLE, GLU,)</i> Kasza gryczana (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Jarzynki duszone (100 g) <i>(SEL,)</i> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Klopsiki drobiowe duszone (110 g) <i>(GLU, PSZ, JAJ)</i> Sos pietruszkowy 50g <i>(SEL, MLE, GLU,)</i> 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) <i>(MLE)</i>	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (180ml) <i>(MLE)</i>
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <i>(SOJ, GOR)</i> 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) <i>(ORZ)</i>	Kisiel cytrynowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2091 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 288 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2090 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: 2243 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2312 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2186 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 10. 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) 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 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 warzyw mieszanych (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) 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) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) (SEL) 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 warzyw mieszanych (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) 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 warzyw mieszanych (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) 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: 2142 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2137 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2172 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1830 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2368 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2146 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2325 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2163 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 10. 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) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB) 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 selerowa (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)	Śliwki (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: 1922 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 236 g; w tym</u> <u>cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 22 g; Sód: 1983 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1937 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 261 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 1984 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1929 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 249 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2100 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2127 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 280 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2088 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 10. 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 czerwonej kapusty (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 pieczeniowym (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 czerwonej kapusty (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 czerwonej kapusty (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) Pomidor (60g) Poledwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Poledwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) 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) Pomidor (60g) Poledwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Poledwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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: 2235 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2121 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2218 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 306 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2151 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2246 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2156 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2516 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 132 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 335 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2220 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
19. 10. 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) 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	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka colesław (100 g) (MLE, SE, ORZ, JAJ) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mozzarellą (350g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka colesław (100 g) (MLE, SE, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka colesław (100 g) (MLE, SE, ORZ, JAJ) 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)	
	Pon ied zia ł ek	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 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) Papryka (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) Papryka (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka 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: 2316 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 87 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:292 g;w tym cukry: 47 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 1921 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: 2082 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:261 g;w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2044 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2393 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem:308 g;w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 1938 mg</u>	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 10. 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 krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (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 ogórka kiszzonego (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) 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: 2028 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 250 g; w tym cukry: 45 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2012 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2037 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2045 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2035 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2036 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 305 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2162 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,