		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 11. 26 Środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (300 ml) ***(MLE, GLU)*** Chleb pszenny (60g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) ***(MLE, GLU)*** Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Cykoria (40g) Omlet pieczony(50g) ***(JAJ, MLE, GLU)*** Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) ***(MLE, GLU)*** Chleb pszenny (60g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) ***(MLE)*** Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) **(GLU)** Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) ***(SEL)***	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziołowym (150g) ***(MLE)*** Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziołowym (150g) ***(MLE)*** Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziołowym (150g) ***(MLE)*** Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziołowym (150g) ***(MLE)*** Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**
	PD			Mandarynka (1szt) Orzechy włoskie (30g) (**ORZ**)	Mandarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka 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) Szynka z piersi kurczaka (60 g) ***(SOJ, GOR)*** Mus owocowy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) ***(SOJ, GOR)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) ***(SOJ, GOR)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Z museum owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Z sokiem malinowym (5ml)
		Wartość energetyczna: 2230 kcal; *Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 77 g;* *Węglowodany ogółem:281 g; w tym cukry: 56 g;* *Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2118 mg*	*Wartość energetyczna: 2222 kcal;* *Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:285 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 28 g;* *Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2106 mg*	*Wartość energetyczna: 2164 kcal;* *Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:250 g;w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 31 g;* *Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2188 mg*	*Wartość energetyczna: 2319 kcal;* *Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:303 g; w tym cukry: 74 g; Kw. tł. nas.: 29 g;* *Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2121 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 11. 26	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) ***(MLE, GLU)*** Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) ***(MLE)*** Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Rzodkiewka (60 g) 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 wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Serek homogenizowany, naturalny (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 wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Serek homogenizowany, naturalny (30 g) ***(MLE)*** Rzodkiewka (60 g) 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) ***(MLE)*** Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) **(GLU)** Margaryna śniadaniowa (5g) Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) **(GOR, JAJ)** Sałata zielona (5g)	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ,GLU) Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Makaron gotowany (200 g) **(GLU,SEL)** Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ,GLU) Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Makaron gotowany (200 g) **(GLU,SEL)** Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ,GLU) Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) **(GLU,SEL)** Surówka z buraków (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ,GLU) Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Makaron gotowany (200 g) **(GLU,SEL)** Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g***) (MLE,)*** Słupki warzyw (20g)	Jabłko (1szt)
Czwartek	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ***(SOJ, GOR)*** Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ***(SOJ, GOR)*** Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) ***(SOJ, GOR)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ***(SOJ, GOR)*** Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (**ORZ**)	Kisiel cytrynowy 200ml
		Wartość energetyczna: 1993 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem:304 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2046 mg	*Wartość energetyczna: 1963 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem:294 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1758 mg*	*Wartość energetyczna: 1955 kcal; Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem:284 g;w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2029 mg*	*Wartość energetyczna: 2109 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 331 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2117 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 11. 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,MLE, GLU)** 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,MLE, GLU)** 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) Banan (1szt.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Kotlety rybne smażone (110g) (**GLU, RYB**, **PSZ**, **JAJ**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (**GLU, RYB, PSZ**) Ziemniaki pieczone (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (**GLU, RYB, PSZ**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Kotlety rybne smażone (110g) (**GLU, RYB, PSZ, JAJ**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	Gruszka (1szt.)
Piątek	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Papryka 60g Szynka konserwowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pieczona owsianka (100g) **(MLE, GLU)** 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 (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pieczona 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) 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) Papryka 60g Szynka konserwowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pieczona owsianka (100g) **(MLE, GLU)** 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)***
		Wartość energetyczna: 2155 kcal; *Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:277 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2155 mg*	*Wartość energetyczna: 1994 kcal;* *Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem:267 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2074 mg*	*Wartość energetyczna: 2039 kcal;* *Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem:252 g;w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2038 mg*	*Wartość energetyczna: 2436 kcal;* *Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem:339 g; w tym cukry: 78 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2173 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 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) 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	Barszcz biały (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU)*** 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)	Barszcz biały (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU)*** 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)	Barszcz biały (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU)*** 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			Pomarańcza (1szt) Orzechy włoskie (30g)(**ORZ**)	Pomarańcza (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pasztet drobiowy, pieczony (60 g) **(GOR, JAJ)** Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasztet drobiowy, pieczony (60 g) **(GOR, 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) Pasztet drobiowy, pieczony (60 g) **(GOR, JAJ)** 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) **(GOR, JAJ)** Ogórek kiszony (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)**
		Wartość energetyczna: 2011 kcal; Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:264 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2020 mg	*Wartość energetyczna: 1959 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem:280 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2068 mg*	*Wartość energetyczna: 2096 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:282 g;w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2092 mg*	*Wartość energetyczna: 2144 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:296 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2027 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 11. 26 Niedziela	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)***	Gruszka (1szt)
	Obiad	Zupa krem z dyni (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) ***(JAJ, GLU)*** Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**	Zupa krem z dyni (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) ***(SEL, MLE, GLU)*** Ziemniaki pieczone (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (**SEL**) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**	Zupa grochowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) ***(SEL, MLE, GLU)*** Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) ***(JAJ, GLU)*** Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) 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	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (150ml)
		Wartość energetyczna: 2198 kcal; *Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:297 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2118 mg*	*Wartość energetyczna: 1950 kcal;* *Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem:290 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2087 mg*	*Wartość energetyczna: 2102 kcal;* *Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem:313 g;w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 53 g; Sód: 2170 mg*	*Wartość energetyczna: 2378 kcal;* *Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 328 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2215 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 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) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasta jajeczna (30 g) ***(JAJ, MLE)*** Rzodkiew biała 60g 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)*** 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)** Rzodkiew biała 60g 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) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasta jajeczna (30 g) ***(JAJ, MLE)*** Rzodkiew biała 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pomarańcza (1szt.) Orzechy włoskie (30g)(**ORZ**)	Pomarańcza (1szt.)
	Obiad	Zupa z ciecierzycy (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Kluski leniwe gotowane (350 g) ***(GLU, MLE, JAJ, PSZ)*** Sos jogurtowo-waniliowy (100g)) ***(MLE)*** Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (**SEL, MLE**) Kluski leniwe gotowane (350 g) ***(GLU, MLE, JAJ, PSZ)*** Sos jogurtowo-waniliowy (100g)) ***(MLE)*** Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350g) ***(GLU, MLE, JAJ)*** Surówka z marchewki (100g) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Kluski leniwe gotowane (350 g) ***(GLU, MLE, JAJ, PSZ)*** Sos jogurtowo-waniliowy (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) Polędwica 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) Polędwica sopocka (30g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet 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) Polędwica sopocka (30g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet 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) Polędwica 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)
		Wartość energetyczna: 2259 kcal; *Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:295 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2063 mg*	*Wartość energetyczna: 2289 kcal;* *Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem:278 g; w tym cukry: 72 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2133 mg*	*Wartość energetyczna: 2425 kcal;* *Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 113 g; Węglowodany ogółem:280 g;w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2185 mg*	*Wartość energetyczna: 2402 kcal;* *Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:320 g; w tym cukry: 75 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2158 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 11. 26	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml ***(MLE,GLU, JAJ)*** Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Ketchup (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) 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)*** Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Ketchup (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Musztarda (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Ketchup (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) Szynka z piersi indyka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pestki dyni (10 g) Mandarynka (1szt.)	Mandarynka (1szt)
Wtorek	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) ***(SEL,MLE)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) ***(GLU, MLE, SEL)*** Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (**GLU**) Mizeria z jogurtem (100 g) ***(MLE)*** Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) ***(SEL,MLE)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) ***(GLU, MLE, SEL)*** Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (**GLU**) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) ***(SEL,MLE)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (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 brokułowa (350 ml) ***(SEL,MLE)*** Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) ***(GLU, MLE, SEL)*** Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (**GLU**) Mizeria z jogurtem (100 g) ***(MLE)*** Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (***PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR***)	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)***	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) ***(MLE)***
		Wartość energetyczna: 2034 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem:253 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2097 mg	*Wartość energetyczna: 2028 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 250 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2060 mg*	*Wartość energetyczna: 2214 kcal; Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem:276 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2090 mg*	*Wartość energetyczna: 2103 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:270 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2100 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 11. 26 Środa	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**) Polędwica 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,MLE, GLU**) Polędwica 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)*** Polędwica 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**) Polędwica 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)	Pomarańcza (1szt.)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) **(SEL, GLU, JAJ, PSZ)** Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pora (100g) (**MLE,**) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) **(SEL, GLU, JAJ, PSZ)** Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (150 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (**SEL)** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) **(SEL, GLU, JAJ, PSZ)** Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pora (100g) (**MLE,**) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) **(SEL, GLU, JAJ, PSZ)** Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pora (100g) (**MLE,**) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sałatka grecka (100g) (***MLE***)	Biszkopty (20 g***) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)*** Jabłko (1szt.)
	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**) Kiełbaska 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)
		Wartość energetyczna: 2533 kcal; *Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2125 mg*	*Wartość energetyczna: 2425 kcal;* *Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2153 mg*	*Wartość energetyczna: 2252 kcal;* *Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 51 g; Sód: 2186 mg*	*Wartość energetyczna: 2749 kcal;* *Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 359 g; w tym cukry: 80 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2232 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 11. 26 Czwartek	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)*** Sałatka jarzynowa (200g) (**MLE, SEL, JAJ**) 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)*** 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 drobiowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (**MLE, SEL, JAJ**) 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)*** Sałatka jarzynowa (200g) (**MLE, SEL, JAJ**) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (***PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR***)	Banan (1szt.)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Schab pieczony w sosie pieczarkowym (150g) ***(SEL)*** Kasza gryczana (200 g) Surówka colesław (100g) (**MLE,SEZ, ORZ, JAJ**) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) ***(SEL)*** Kasza kuskus (200 g) (**GLU**) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Schab pieczony w sosie pieczarkowym (150g) ***(SEL)*** Kasza gryczana (200 g) Surówka colesław (100g) (**MLE,SEZ, ORZ, JAJ**) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Schab pieczony w sosie pieczarkowym (150g) ***(SEL)*** Kasza gryczana (200 g) Surówka colesław (100g) (**MLE,SEZ, ORZ, JAJ**) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g***) (MLE,)*** Słupki warzywne (20g)	Chrupki kukurydziane (20g)(**SEZ, ORZ**) Mus owocowy (50g)
	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	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g)(**ORZ***)*	Kisiel truskawkowy 200ml
		Wartość energetyczna: 2039 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 288 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2060 mg	*Wartość energetyczna: 2049 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 52 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2117 mg*	*Wartość energetyczna: 2219 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem: 328 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 53 g; Sód: 2149 mg*	*Wartość energetyczna: 2259 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem: 339 g; w tym cukry: 76 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2164 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 11. 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)*** Jajecznica 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)*** Jajecznica 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 gulaszowa (350 ml) (**SEL JAJ, GLU, PSZ**) Ryba smażona (120g) (**GLU, RYB, PSZ, JAJ**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Cukinia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (**SEL JAJ, GLU, PSZ**) Pieczona ryba po grecku sote (120g) (**RYB, SEL**) Ziemniaki pieczone (200g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (**SEL JAJ, GLU, PSZ**) Pieczona ryba po grecku sote (120g) (**RYB, SEL**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Cukinia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (**SEL JAJ, GLU, PSZ**) Ryba smażona (120g) (**GLU, RYB, PSZ, JAJ**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Cukinia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sałatka z tuńczykiem (150g)(***RYB, MLE***)	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 galaretka 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 galaretka 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 galaretka 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 galaretka 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 malinowy b/c (180ml) ***(MLE)***	Ciasto drożdżowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**
		Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 262 g; w tym cukry: 35 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2180 mg	*Wartość energetyczna: 2213 kcal; Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2017 mg*	*Wartość energetyczna: 2241 kcal; Białko ogółem: 144 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 246 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2173 mg*	*Wartość energetyczna: 2348 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2209 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,