

WIM w Legionowie

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 04. 25 W T O R E K	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Pomidor (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Pomidor b/s (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Pomidor (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Roszponka (20 g) Pomidor (100 g) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl malinowy b/c (150ml)(MLE)	Ciasteczka zbożowe (30 g) (GLU, MLE)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Klopsik w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Dyńka duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (150 g)	Gruszka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Tarta marchewka z jogurtem (50 g) (MLE) Zapiekanka makaronowa z indykiem i cukinią (100g)(GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń śmietankowy b/c (200g) Orzechy laskowe (10g) (ORZ)	Budyń śmietankowy b/c (200g) Wafle ryżowe (30g)	Budyń śmietankowy b/c (200g) Orzechy laskowe (10g) (ORZ)	Budyń śmietankowy b/c (200g) Orzechy laskowe (10g) (ORZ)
		Wartość energetyczna: 2940 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 440 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy: 51 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2528 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 457 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy: 41 g; Sól: 5,0 g	Wartość energetyczna: 2998 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem: 322 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 52 g; Błonnik pokarmowy 60 g; Sól: 6,40 g	Wartość energetyczna: 3002 kcal; Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 370 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 55 g; Błonnik pokarmowy 51 g; Sól: 6,3 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2. 04. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Rzodkiewka (50 g) Jabłko 1/2szt (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa z koperkiem (30 g) (MLE) Jabłko pieczone (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Rzodkiewka (50 g) Jabłko 1/2szt (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Rzodkiewka (50 g) Jabłko 1/2szt (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (20 g) (SOJ) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (20 g) (SOJ) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Sałatka z buraków (100 g) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL) Potrawka z kurczaka (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Szpinak duszony (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Sałata lodowa jogurtem (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Potrawka z kurczaka (150g) (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Sałatka z buraków (100 g) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok pomidorowy (200ml)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pomidor b/s (100 g) Pasta z kurczaka i warzyw (30g) (SEL) 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 rzymska (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Serek homogenizowany, waniliowy (150 g) (MLE)	Serek homogenizowany, waniliowy (150 g) (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (150 g) (MLE)	Serek homogenizowany, waniliowy (150 g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2452 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem:350 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sól: 7,1 g	Wartość energetyczna: 2412 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:344 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2380 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:337 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 44 g; Sól: 7,2 g	Wartość energetyczna: 2642 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem: 395 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sól: 7,3 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
3. 04. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z mussem owocowym (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka konserwowa (80 g) Oliwki zielone (2szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z mussem owocowym (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka (80 g) Oliwki zielone (2szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z mussem owocowym (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Papryka konserwowa (80 g) Oliwki zielone (2szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn			Kefir (200ml) (MLE) Otręby pszenne (10g) (GLU)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż brązowy (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ryż biały (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Pomarańcza (150 g)	Pomarańcza (150 g)	
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Twarożek (30g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki b/c (200ml)			Kisiel z czarnej porzeczki b/c (200ml)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c (200ml)
		Wartość energetyczna: 2285 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 349 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sól: 6,6 g	Wartość energetyczna: 2414 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 360 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sól: 6,80 g	Wartość energetyczna: 2369 kcal; Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem: 339 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sól: 6,9 g	Wartość energetyczna: 2511 kcal; Białko ogółem: 132 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 360 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 40 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sól: 6,96 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
4. 04. 25 P I A T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Omlet (50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Smoothie porzeczkowe na jogurcie b/c (200 ml) (MLE)	Smoothie porzeczkowe na jogurcie b/c (200 ml) (MLE)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz panierowany pieczony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz pieczony, bez panierki (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Warzywa po grecku (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz pieczony, bez panierki (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Brukselka gotowana z sezamem (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Dorsz panierowany pieczony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Pomarańcza (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Musli z suszonymi owocami (30g) (GLU)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (20g) (ORZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Siemię lniane 30g (GLU, ORZ, SEZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Musli z suszonymi owocami (30g) (GLU)
	Wartość energetyczna: 2442 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:333 g w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sól: 8,0 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:350 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 20 g; Sól: 7,3 g	Wartość energetyczna: 2492 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem:339 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sól: 5,9 g	Wartość energetyczna: 2690 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:363 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sól: 8,5 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
5. 04. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (30 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (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) Twarożek (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (30 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (100 g) Surówka z marchwi i chrzanu (200g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (100 g) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab duszony w sosie ziołowym (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z marchwi i chrzanu (200g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) (100 g) Surówka z marchwi i chrzanu (200g) (MLE, SEZ, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (150 g)	Kiwi (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Pomidor (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Poledwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałata lodowa (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Pomidor (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy b/c (200ml) (MLE)		Budyń czekoladowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń czekoladowy b/c (200ml) (MLE)
	Wartość energetyczna: 2410 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:352 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 45 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2363 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem:385 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 2335 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany ogółem:298 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Błonnik pokarmowy 46 g; Sól: 6,1 g	Wartość energetyczna: 2700 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem:366 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 48 g; Błonnik pokarmowy 52 g; Sól: 7,2 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
6. 04. 25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Serek homogenizowany waniliowy (50g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 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) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn			Kefir (150 ml) (MLE)	Owsianka z wiśnią (150g) (GLU, MLE)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza jęczmienna (200 g) (GLU) Dynia gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	
	PD			Sok pomidorowy (300ml)	Gruszka (150 g)	
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Schab pieczony (30g) (ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Mix sałat (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, JAJ, RYB) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	PN	Kasza manna z syropem malinowym (150 g) (MLE, GLU)			Maślanka (150 g) (MLE)	Kasza manna z syropem malinowym (150 g) (MLE, GLU)
		Wartość energetyczna: 2141 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:260 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sól: 4,7 g	Wartość energetyczna: 2205 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:298 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2786 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 104 g; Węglowodany ogółem:364 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Błonnik pokarmowy 58 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2810 kcal; Białko ogółem: 141 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem:405 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sól: 5,0 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
7. 04. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Słupki marchewki 50g Humus z ciecierzycy (30g)	Galaretką agrestowa (200 g)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim Ł (300g) (GLU, MLE, JAJ) Brokuły gotowane (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Roszponka(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (30 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń malinowy b/c (200 ml) (MLE)			
	Wartość energetyczna: 2153 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy: 45 g; Sól: 5,5 g	Wartość energetyczna: 2496 kcal; Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:312 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy :32 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 2801 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 112 g; Węglowodany ogółem:344 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy :47 g; Sól: 4,7 g	Wartość energetyczna: 2711 kcal; Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:383 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy :43 g; Sól: 5,9 g	

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
8. 04. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z mussem malinowym(350ml)(MLL, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z mussem malinowym(350 ml)(MLL, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z mussem malinowym (350 ml)(MLL, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl porzeczkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)	Koktajl porzeczkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet jajeczne pieczone (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Knedle z truskawkami i sosem jogurtowym (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety jajeczne pieczone (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200 g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety jajeczne pieczone (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (200 g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Mandarynki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30 g)(SEL, SEZ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Jajecznica na parze (100 g)(JAJ) Sałata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30 g)(SEL, SEZ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb mieszany (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (30 g)(SEL, SEZ) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		Galaretka brzoskwiniowa (200 g)	Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Sałata lodowa w sosie ziołowym z prażonymi pestkami (50 g)(SEZ)	Galaretka brzoskwiniowa (200 g)
		Wartość energetyczna: 2485 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:368 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 44 g; Sól: 7,9 g	Wartość energetyczna: 2237 kcal; Białko ogółem: 139 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:305 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 30 g; Sól: 7,0 g	Wartość energetyczna: 2638 kcal; Białko ogółem: 138 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem:317 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 36 g; Sól: 7,5 g	Wartość energetyczna: 2811 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem:420 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 46 g; Sól: 7,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
9. 04. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia w syropie krojona (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (30 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (MLE) Sałata (20 g)	Drożdżówka 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z jogurtem (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Schab pieczony (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek konserwowy (100 g) Hummus z ciecierzycy (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN		Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)
			Wartość energetyczna: 2318 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 336 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Bł: 28 g; Sól: 8,6 g	Wartość energetyczna: 2130 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 50 g; Węglowodany ogółem: 28 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Bł: 26 g; Sól: 6,7 g	Wartość energetyczna: 2445 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 364 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 17 g; Bł: 44 g; Sól: 8,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
10. 04. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek homogenizowany naturalny (100 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 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 rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn				Słupki marchewki (50g) Sos jogurtowo- czosnkowy (50g) (MLE)	Wafelki (30g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Kopytka (200g) (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Marchewka gotowana z groszkiem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Kopytka (200g) (GLU, JAJ) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty pekińskiej(100 g) (JAJ, MLE) Brukselka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone b/skóry(150 g) (SEL) Kopytka (200g) (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Marchewka gotowana z groszkiem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD				Jabłko (150 g)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Połędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) 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) Rukola (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2567kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem:302 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 39 g; Sól: 5,6 g	Wartość energetyczna: 2334 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:320 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 31 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 2303 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem:264 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 4 g; Sól: 5,9 g	Wartość energetyczna: 2534 kcal; Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 75g; Węglowodany ogółem:363 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 42 g; Sól: 6,3 g	

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut), **SKO** - Skorupiaki i pochodne, **JAJ** - Jaja i pochodne, **RYB** - Ryby i pochodne, **OZI** - Orzeszki ziemne, arachidowe, **SOJ** - Soja i pochodne, **MLE** - Mleko i pochodne, **ORZ** - Orzechy i pochodne, **SEL** - Seler i pochodne, **GOR** - Gorczyca i pochodne, **SEZ** - Nasiona sezamu i pochodne, **S02** - Dwutlenek siarki i siarczany, **ŁUB** - Łubin i pochodne, **MIĘ** - Mięczaki i pochodne,

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,