

Jadłospisy za okres od dnia 11.07.2025 do dnia 20.07.2025.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11.07.25 P I Ą T E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Ser mozzarella light (30 g) (MLE) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Ser twarogowy chudy (30 g) (MLE) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Sałata karbowana (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Ser mozzarella light (30 g) (MLE) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Ser mozzarella light(30 g) (MLE) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Twarożek ze szczypiorkiem (30g)(MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU)	Twarożek ze szczypiorkiem (30g)(MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU)
	Obiad	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby s. (150 g) (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z warzyw mieszanych(100g)(SEZ, ORZ, SEL) Fasolka szparagowa (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik z ryby pieczony (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Cukinia duszona z pomidorami (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa porowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik z ryby pieczony (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z warzyw mieszanych(100g)(SEZ, ORZ, SEL) Fasolka szparagowa (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby s. (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z warzyw mieszanych(100g)(SEZ, ORZ, SEL) Fasolka szparagowa (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok pomidorowy (200ml)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka (30g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka (30g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) Sałata lodowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka (30g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) 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) Cykoria (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka (30g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)(MLE)		Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)(MLE)	Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)(MLE)
		Wartość energetyczna: 2427 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 20g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 2025 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; Węglowodany ogółem: 298 g; W tym cukry: 56 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5,50 g;	Wartość energetyczna: 2354 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 47 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 6,15 g;	Wartość energetyczna: 2611 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 93 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 356 g; W tym cukry: 88 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 6,30 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 07. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Mix салат (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica na parze(50 g) (JAJ) Mix салат (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Sos jogurtowo-chrzanowy (50g) (MLE) Mix салат (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 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) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Mix салат (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Kiełki (10g)	Wafelki (30 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) (SEL, MLE) Makaron z kurczakiem, pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (100 g) (MLE) Brokuł pieczony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (100 g) (MLE) Brokuł pieczony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Brokuł pieczony (100 g) Surówka z marchewki z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) (SEL, MLE) Makaron z kurczakiem, pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Brokuł pieczony (100 g) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (100 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (150g)	Arbuz (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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z czerwonej fasoli (30 g) (GLU, JAJ) 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) Miód (1szt) Sałata karbowana (20g) Twarożek (30 g) (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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z czerwonej fasoli (30 g) (GLU, JAJ) 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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z czerwonej fasoli (30 g) (GLU, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki (200 ml) Biszkopty (30 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU)		Kisiel z czarnej porzeczki z nasionami chia b/c (200 ml) (SEZ, ORZ, SEZ)	Kisiel z czarnej porzeczki (200 ml) Biszkopty (30 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU)
		Wartość energetyczna: 2503 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 92 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 328 g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 6,50 g	Wartość energetyczna: 2169 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 6,10 g;	Wartość energetyczna: 2474 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 92 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 317 g; W tym cukry: 67 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 6,70 g;	Wartość energetyczna: 2626 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 37 g; Węglowodany ogółem: 331 g; W tym cukry: 94 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 6,40 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 07. 25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek śmietankowy z ziołami (30 g) (MLE) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka kolorowa (100 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 rzymska (20 g) Serek śmietankowy z ziołami (30 g) (MLE) Schab pieczony (30g) (SEZ, ORZ) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Buraczki gotowane (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek śmietankowy z ziołami (30 g) (MLE) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka kolorowa (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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Serek śmietankowy z ziołami (30 g) (MLE) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka kolorowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU) Pasta z soczewicy (30g)	Chrupki kukurydziane (30g)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Zrazy w sosie musztardowym duszone (150 g) (SEL) Kasza gryczana (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Strucla z serem (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Zrazy w sosie pieczeniowym duszone (150 g) (SEL) Kasza jęczmienna (200g) (GLU, JĘCZ) Bukiet warzyw gotowanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50 g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Zrazy w sosie musztardowym duszone (150 g) (SEL) Kasza gryczana (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Zrazy w sosie musztardowym duszone (150 g) (SEL) Kasza gryczana (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Strucla z serem (100g) (MLE, GLU, JAJ)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Gruszka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ)
	PN	Koktajl mleczno- brzoskwinowy na maślanie b/c (250 ml) (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2419 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 351 g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 5,10 g;	Wartość energetyczna: 221 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 54 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 343 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5.25 g	Wartość energetyczna: 2377 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 334 g; W tym cukry: 47 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 3058 kcal; Białko ogółem: 11 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 462.61 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 5.97 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 07. 25	Śniadanie	Ryż na mleku (350 ml)(MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor(50 g) Arbuz(50g) Sałata (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350 ml)(MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (10 g) Pomidor b/s(50 g) Arbuz(50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor(100 g) Sałata (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350ml)(MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (SOJ, GRO, JAJ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor(50 g) Arbuz(50g) Sałata (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SOJ, GOR) Szpinak baby (10 g)	Sok warzywno-owocowy (250ml)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety serowo-ziemniaczane w jogurtowo- ziołowym, pieczone (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) (GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL) Indyk pieczony (150g) (SEL, SEZ, ORZ) Ziemniaki pieczone (300g) Sos jogurtowo-ziołowy(100g)(MLE) Cukinia duszona z bazylią (100 g) (GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Indyk pieczony (150g) (SEL, SEZ, ORZ) Sos jogurtowo-ziołowy(100g)(MLE) Ziemniaki pieczone (300g) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) (GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety serowo-ziemniaczane w jogurtowo- ziołowym, pieczone (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty(100 g) (MLE, JAJ) Cukinia duszona z bazylią i czosnkiem (100 g) (GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Truskawki (150 g)	Truskawki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (50g)(GLU, MLE, JAJ) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Makaron z truskawkami i sosem jogurtowym (150g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Schab(30g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) 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) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (50g)(GLU, MLE, JAJ) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) 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: 2645 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 392 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 30g; Sól: 5,25 g;	Wartość energetyczna: 2461 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 366 g; W tym cukry: 68g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 5.83 g	Wartość energetyczna: 2093 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 57 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 307 g; W tym cukry: 38 g; Błonnik pok.: 46 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2695 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 399 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 5.39 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 07. 25 W T O R E K	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU, JĘCZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szczypiorek (10 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (100 g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU, JĘCZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (100 g) (MLE) Mus jagodowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szczypiorek (10 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (100 g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU, JĘCZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szczypiorek (10 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny (100 g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (30 g) (SOJ) Rukola (20 g)	Ciasteczka kruche (30 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie potrawkowym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka colesław (100 g) (JAJ) Marchewka gotowana mini (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie własnym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Marchewka gotowana mini (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie potrawkowym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka colesław (100 g) (JAJ) Groszek zielony, gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie potrawkowym (150g) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka colesław (100 g) (JAJ) Marchewka gotowana mini (100 g) 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) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka konserwowa (100g)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Sałata lodowa z olejem i ziołami (100g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g)(SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka świeża (100g)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Papryka konserwowa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka malinowa (200 g)	Galaretka malinowa (200 g)	Maślanka 150 ml (MLE)	Galaretka malinowa (200 g)
		Wartość energetyczna: 2007 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 41 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7.78 g	Wartość energetyczna: 1887 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 46g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 273 g; W tym cukry: 43 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2226 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 46 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7.71 g	Wartość energetyczna: 2080 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 285 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7.88 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 07. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE, GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt naturalny (150g) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU)	Jogurt owoce leśne (150g) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU)
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (300 ml) (SEL) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowo-paprykowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE) Kasza pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i jabłka (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z manny (300 ml) (SEL, GLU) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (50 ml)(GLU PSZ, MLE) Kasza jaglana (200 g) Szpinak duszony (200 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (300 ml) (SEL) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowo-paprykowy(50 ml) (GLU PSZ, MLE) Kasza pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i jabłka (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (300 ml) (SEL) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowo-paprykowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE) Kasza pęczak (200g) (GLU) Surówka z selera i jabłka (100 g) (MLE) Szpinak duszony (100 g) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Jajko (½ szt) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykorja (20 g) Jabłko pieczone (150g) Schab pieczony (30 g) (SOJ, GOR, SEL) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR, SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka (100 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) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR, SEL) Rzodkiewka (100 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: 2303 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 293 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2217 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 289 g; W tym cukry: 56 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2533 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 320 g; W tym cukry: 35 g; Błonnik pok.: 43 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2631 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 98 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 336 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 8.86 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 07. 25 C Z W A R T K	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka (100 g)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB,SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Pomidor b/s (100g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka (100 g)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka (100 g)
	II Śn			Pomarańcza z orzechami (150g) (ORZ)	Ciastka owsiane (40 g) (GLU PSZ, SEZ, GLU OW)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Filet z kurczaka w sosie majerankowym (150g) (MLE) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Filet z kurczaka w sosie majerankowym (150g) (MLE) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB, SEL) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Ryz zapiekany z jabłkiem i cynamonem (100g) (MLE) Mix sałat (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana wieprzwa (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB, SEL) 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) Salata rzymska (20 g) Szynka gotowana (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB, SEL) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kefir (150ml) (MLE) Wafle ryżowe (15g)		Kefir (150ml) (MLE) Migdały płatki (15g)(GLU, ORZ, MLE, SOJ, SEZ)	Kefir (150ml) (MLE) Wafle ryżowe (15g)
		Wartość energetyczna: 2554 kcal; Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 330 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2178 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 48 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2598 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 322 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2866 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 363 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 6.89 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 07. 25 P I A T K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa z koperkiem (50g) (MLE) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Dżem brzoskwiniowy (20g) Szpinak baby (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ogórek kiszony (100 g)	Zacierka na mleku (350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałatka z brokuł jaj (50g) (JAJ)	Herbatniki 30g (MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (200 g) Dynia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona w sosie koperkowym (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100g) (SEZ, GOR) Fasolka szparagowa (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(60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiew biała (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw (30g) (SEL) Mus brzoskwiniowy (105 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiew biała (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) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiew biała (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl na maślanie z truskawkami z/c150 ml (MLE)		Koktajl na maślanie z truskawkami b/c 150 ml (MLE)	Koktajl na maślanie z truskawkami z/c 150 ml (MLE)
		Wartość energetyczna: 2366 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 73g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 310 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8.60 g	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 312 g; W tym cukry: 74 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2198 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 39 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 7.90 g	Wartość energetyczna: 2676 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 361 g; W tym cukry: 103 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 8.08 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 07. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150g) Twarożek waniliowy (30g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Pomidor (100 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) Sałata karbowana (20g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (30 g) (SOJ) Kiełki (10g)	Bułka maślana (50g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Pierogi z jagodami (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy (50 g) (MLE) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Pierogi z jagodami (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy (50 g) (MLE) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Kotlety z boczniaków pieczone (150 g) (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki z chrzanem (200 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Pierogi z jagodami (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy (50 g) (MLE) Marchew tarta (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150g)	Jabłko (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) (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) Rukola (20 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (100 g) 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) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel pomarańczowy(200 ml)		Kisiel pomarańczowy b/c(200 ml)	Kisiel pomarańczowy (200 ml)
		Wartość energetyczna: 2645 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; Węglowodany ogółem: 391 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2521 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 382 g; W tym cukry: 84 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; Węglowodany ogółem: 302 g; W tym cukry: 38 g; Błonnik pok.: 46 g; Sól: 6.30 g	Wartość energetyczna: 2836 kcal; Białko ogółem: 83g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 418 g; W tym cukry: 80 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 6.45 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 07. 25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica na parze (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Roszponka (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznica (50 g) (JAJ) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (150 ml) (MLE)	Owsianka z miodem i orzechami (150g) (MLE, GLU, OW, ORZ)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus perłowy (200 g) (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Groszek zielony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50 g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Brokuł gotowany (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus perłowy (200 g) (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Groszek zielony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus perłowy (200 g) (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Groszek zielony (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50 g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	PD			Gruszka (150g)	Gruszka (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (80 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (80 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (80 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (SEZ, SEL, ORZ, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Serek wiejski (100g) (MLE) Truskawki (50g)		Serek wiejski (100g) (MLE) Truskawki (50g)	Serek wiejski (100g) (MLE) Truskawki (50g)
		Wartość energetyczna: 2552 kcal; Białko ogółem: 125g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 331 g; W tym cukry: 51g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2551 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 55g; Kw. tł. nasy.: 11 g; Węglowodany ogółem: 349 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2071 kcal; Białko ogółem: 102g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 47g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2630 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 369 g; W tym cukry: 72 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6.84 g;

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,

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,

MIE - Mięczaki i pochodne,