

Jadłospisy za okres od dnia 21.08.2025 do dnia 31.08.2025.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 08. 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) Ogórek zielony (100 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) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (50 g) (SEL) 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) Ogórek zielony (100 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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy nerkowca (20 g) (ORZ)	Jabłko (150 g) Krakersy (40g) (GLU,JAJ, SEZ)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż biały (200 g) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Sok przecierowy Kubuś (200ml)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) 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) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Kiełki (20g) 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) Kiełbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20g) 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) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)			
		E: 2111kcal; B: 96 g; T: 84 g; W: 240 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 39 g; Sól: 5,6 g	E: 2160 kcal; B: 106 g; T: 72 g; W: 305 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 30 g; Sól: 5,8 g	E: 2303 kcal; B: 116 g; T: 83 g; W: 264 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 4 g; Sól: 5,9 g	E: 2301 kcal; B: 101 g; T: 88g; W: 281 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Bł: 30 g; Sól: 5,59 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22.08.25 <					

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 08. 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) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z serem białym (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Mus malinowy (50ml) Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pieczone owsianka z musem malinowym (150g) (GLU, OW) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Mix sałat (20g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Mozzarella (30g) (MLE) Ogórek zielony (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) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z serem białym (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Mus malinowy (50ml) Ogórek konserwowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (20 g) Sałata (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (20 g) Sałata (20 g)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wiejski z cebulką duszoną (150 g) (GLU, JAJ,SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka wielowarzywna (100 g) (SEL) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (100 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Połędwiczi wieprzowe w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (200 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Połędwiczi wieprzowe w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka wielowarzywna (100 g) (SEL) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (100 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wiejski z cebulką duszoną (150 g) (GLU, JAJ,SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka wielowarzywna (100 g) (SEL) Cukinia duszona z ziołami prowansalskimi (100 g) (SEL, ORZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Ciastka owsiane (40 g) (GLU PSZ, SEZ, GLU, OW)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) 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) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) 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) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy (200ml)	Kisiel truskawkowy (200ml)	Kisiel truskawkowy b/c (200ml)	Kisiel truskawkowy (200ml)
		E: 2616 kcal; B: 114 g; T: 68 g; W: 401 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 27 g; Sól: 6,0 g	E: 2542 kcal; B: 112 g; T: 60 g; W: 400 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 29 g; Sól: 5,7 g	E: 2665 kcal; B: 118 g; T: 71 g; W: 405 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 37 g; Sól: 5,5 g	E: 2988 kcal; B: 134 g; T: 188 g; W: 498 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 29 g; Sól: 5,1 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 08. 25 N E I 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 masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Galaretką drobiowa z warzywami (150 g)(SEL) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Twarożek (30 g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia w syropie krojona (100 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) Galaretką drobiowa z warzywami (150 g)(SEL) Szpinak baby (20 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 masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Galaretką drobiowa z warzywami (150 g)(SEL) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Bakłażan zapiekany z fetą i ziołami (100g)(MLE) Pieczywo chrupkie, żytnie (20g)(GLU)	Biszkopty (30g)(GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Dynia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100 g) (MLE, GLU, JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami (350 ml) (SEL,SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200 g) (JAJ, GLU) Dynia duszona(200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100 g) (MLE, GLU, JAJ)	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Kalafior gotowany(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz ukraiński (350 ml) (SEL, SEZ) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200 g) (JAJ, GLU) Surówka z selera i pora (100 g) (MLE) Dynia duszona(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100 g) (MLE, GLU, JAJ)
	PD			Śliwki (150 g)	Śliwki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Pasta z fasoli (30g) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pasztecik drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Rukola (20 g) Sałata karbowana (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z fasoli (30g) Sałata karbowana (20 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Pasta z fasoli (30g) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kefir (200ml) (MLE)		Kefir (200ml) (MLE)	Pancakes z jogurtem i miodem (100g)(GLU, MLE, JAJ, PSZ)
		E: 2520 kcal; B: 121 g; T: 62 g; W: 388 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 44 g; Sól: 5,5 g	E: 2594 kcal; B: 114 g; T: 54 g; W: 414 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 40 g; Sól: 6,0 g	E: 2785 kcal; B: 133 g; T: 75 g; W: 424 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 68 g; Sól: 5,9 g	E: 2983 kcal; B: 143 g; T: 73 g; W: 459 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 50 g; Sól: 6,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25.08.25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Pomidor (100 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Mus jagodowy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Pomidor (100 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny(150 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata lodowa (20 g) Pomidor (100 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(150 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Mix салат (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Mix салат (20 g)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet jajeczne pieczone (150g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Pierogi ze szpinakiem i serem chudym (350 g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet jajeczne pieczone (150g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Brokuł gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet jajeczne pieczone (150g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (100g) (MLE)	Salatka owocowa ze słonecznikiem (200 g) (SEZ, ORZ
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Łatwostrawna pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Sałata rzymska (20 g) Pomidor b/s (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) 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) Sałata rzymska (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (30 g) (RYB) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl bananowy na maślanie (150g) (MLE)		Koktajl z kiwi na maślanie b/c(150g) (MLE)	Koktajl bananowy na maślanie (150g) (MLE)
		E: 2169 kcal; B: 80 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 319 g; W tym cukry: 81 g; Bł.: 37 g; Sól: 7.75 g;	E: 2251kcal; B: 88 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 361 g; W tym cukry: 79 g; Bł.: 32 g; Sól: 7.64 g;	E: 2212 kcal; B: 99 g; Tł: 75 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 306 g; W tym cukry: 59 g; Bł.: 45 g; Sól: 8.13 g;	E: 2444kcal; B: 80 g; Tł: 71 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 319 g; W tym cukry: 81 g; Bł.: 37 g; Sól: 7.75 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26.08.25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (50 g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Lekka sałatka jarzynowa na jogurcie (100g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Lekka sałatka jarzynowa na jogurcie (100g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (60 g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Kiełbasa żywiecka (20 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Filet z kurczaka pieczony (20 g) Kiełki (20 g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Mix warzyw wiosennych (100 g) Surówka z młodej kapusty (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Mix warzyw wiosennych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Mix warzyw wiosennych (100 g) Surówka z młodej kapusty (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE, SEZ, GLU, SOJ) Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Mix warzyw wiosennych (100 g) Surówka z młodej kapusty (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) 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 wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (30 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka (30 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) 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 wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (30 g) Papryka (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 wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (30 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Bułeczki maślane (50g) (GLU,JAJ)		Sok pomidorowy (200ml) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU,PSZ, ŻYT, JĘCZ)	Bułeczki maślane (50g) (GLU,JAJ)
		E: 2527 kcal; B: 140 g; T: 92 g; W: 349g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 55 g; Sól: 6,8 g	E: 2535 kcal; B: 121 g; T: 91 g; W: 387 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 341 g; Sól: 7,0 g	E: 2930 kcal; B: 150 g; T: 88 g; W: 425 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 69 g; Sól: 7,4 g	E: 2880 kcal; B: 151 g; T: 97 g; W: 410 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 54 g; Sól: 7,1 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 08. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (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) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE) Mus brzoskwinowy (50g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Ser żółty (30 g) (SOJ, GOR, MLE) Mix salat(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl mleczno- truskawkowy b/c (150ml) (MLE)	Koktajl mleczno- truskawkowy (150ml) (MLE)
	Obiad	Żurek (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Leczo z mięsem drobiowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza bulgur (200g) (GLU, PSZ) Sałatka z buraków (100 g) Groszek zielony gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Pierś z kurczaka w kremowym sosie pomidorowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Cukinia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Leczo z mięsem drobiowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza bulgur (200g) (GLU, PSZ) Sałatka z buraków (100 g) Groszek zielony gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Żurek (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Leczo z mięsem drobiowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza bulgur (200g) (GLU, PSZ) Sałatka z buraków (100 g) Groszek zielony gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Ser mozzarella (30g) (MLE) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g)	Jabłko (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka z makaronu razowego z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, 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) Sałata lodowa (20 g) Połędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami (150g) (GLU, JAJ, MLE) Szpinak baby (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel agrestowy (200 ml)		Kisiel agrestowy b/c (200 ml)	Kisiel agrestowy b/c (200 ml)
		E: 2202 kcal; B: 98 g; T: 70 g; W: 300 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 33 g; Sól: 4,7 g	E: 2205 kcal; B: 108 g; T: 70 g; W: 298 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Bł: 28 g; Sól: 4,5 g	E: 2786 kcal; B: 135 g; T: 104 g; W: 364 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 58 g; Sól: 5,1 g	E: 2810 kcal; B: 141 g; T: 97 g; W: 405 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 34 g; Sól: 5,0 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 08. 25 C Z W A R T K	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek waniliowy (50 g) (MLE) Kiełki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek naturalny (50 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek waniliowy (30 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Salatka z kaszą pęczak i brokułem (150g) (GLU)	Wafelki (30g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Kapusta zasmażana (100g) (GLU) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie własnym (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie własnym (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet schabowy (150g) (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Kapusta zasmażana (100g) (GLU) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Serek wiejski (200g) (MLE) Pieczywo chrupkie, żytnie (20g) (GLU)	Ciasto drożdżowe (40 g) (GLU PSZ, JAJ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Sałatka hawajska (100 g) (JAJ, GLU, GOR, SEL, SEZ, ORZ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Pasta z kurczaka (60g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) Wędlina z indyka (40 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) Sałata rzymska (20 g) Pasta z kurczaka (60g) (SOJ, GOR, SEZ, SEL, ORZ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) 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) Sałata rzymska (20 g) Sałatka hawajska (100 g) (JAJ, GLU, GOR, SEL, SEZ, ORZ) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy (200 ml) (MLE)			
		E: 2255 kcal; B: 109 g; T: 68 g; W: 331 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 49 g; Sól: 5,9 g	E: 2588 kcal; B: 97 g; T: 88 g; W: 330 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 35 g; Sól: 5,9 g	E: 2821 kcal; B: 120 g; T: 119 g; W: 358g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 49 g; Sól: 5,9 g	E: 2901 kcal; B: 117 g; T: 91 g; W: 383 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 44 g; Sól: 5,9 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 08. 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) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (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) Jajecznicza na parze(50 g) (JAJ) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Banan (100g) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (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) Rukola (20 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Maślanka naturalna (200g)(MLE) Otręby pszenne (10g)(GLU)	Maślanka owocowa (200g)(MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kotlet z ryby s. (150 g) (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem(300g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik z ryby pieczony (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300g) Buraczki duszone (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Klopsik z ryby pieczony (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem(300g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Cukinia duszona z koncentratem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Kotlet z ryby s. (150 g) (GLU, JAJ,MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (SEL) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Cykoria (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem (100g)(MLE) 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 wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) 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 wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z malinami z/c (200 g)(MLE)		Galaretka jogurtowa z malinami b/c (200 g)(MLE)	Galaretka jogurtowa z malinami z/c (200 g)(MLE)
		E: 2427 kcal; B: 103 g; T: 89 g; Kw. tł. nasy.: 20g; W: 322 g; W tym cukry: 52 g; Bł.: 31 g; Sól: 6 g;	E: 2025 kcal; B: 99 g; T: 53 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; W: 298 g; W tym cukry: 56 g; Bł.: 25 g; Sól: 5,50 g;	E: 2354 kcal; B: 101 g; T: 90 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; W: 302 g; W tym cukry: 47 g; Bł.: 40 g; Sól: 6,15 g;	E: 2611 kcal; B: 108 g; T: 93 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; W: 356 g; W tym cukry: 88 g; Bł.: 33 g; Sól: 6,30 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 08. 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 (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Mus brzoskwinowy(50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Musztarda (20g) (GOR, SEZ)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Polędwica sopocka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Ketchup (20g) (SEL, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski (150g) (MLE) Siemię lniane (30g) (GLU, ORZ, SEZ)	Racuszki z brzoskwinia oprószone cukrem pudrem (100g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ)
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana z koperkiem (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (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) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Szynka z piersi indyka (60g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL) Kielki (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel cytrynowy (100g) Wafle ryżowe (30g) (SEZ, SOJ)		Kisiel cytrynowy b/c (100g) Orzechy włoskie łuskane (20 g) (ORZ)	Kisiel cytrynowy (100g) Wafle ryżowe (30g) (SEZ, SOJ)
		E: 2876 kcal; B: 133 g; T: 96 g; Kw. tł. nasy.: 18g; W: 388g; W tym cukry: 52 g; Bł.: 36 g; Sól: 7 g;	E: 2016 kcal; B: 102 g; T: 46 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; W: 324 g; W tym cukry: 75 g; Bł.: 29 g; Sól: 5 g;	E: 2588 kcal; B: 127 g; T: 92 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; W: 331 g; W tym cukry: 36 g; Bł.: 41 g; Sól: 7 g;	E: 2999 kcal; B: 134 g; T: 97 g; Kw. tł. nasy.: 18g; W: 415 g; W tym cukry: 78 g; Bł.: 39 g; Sól: 7 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 08. 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 masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) 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) Rzodkiewka (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) 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 masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Pasta z kurczaka (30g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Tortilla pełnoziarnista z szynką, kremowym serkiem i warzywami (50g) (GLU, JAJ, PSZ, MLE, SEZ, ORZ)	Wafelki (30g) (GLU, PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, GLU, MLE, PSZ) Schab ze śliwką suszoną (100 g) (SEZ, GLU) Sos barbecue (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto marchewkowe (100g) (JAJ, GLU, MLE)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, GLU, MLE, PSZ) Bitka schabowa (100 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Szpinak duszony (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (100g) (JAJ, GLU, MLE)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Bitka schabowa (100 g) (SEZ, GLU) Sos pieczeniowy (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, GLU, MLE, PSZ) Schab ze śliwką suszoną (100 g) (SEZ, GLU) Sos barbecue (50 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata lodowa w sosie winegret (100 g) (SEZ) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto marchewkowe (100g) (JAJ, GLU, MLE)
	PD			Jabłko (150 g)	Arbuz (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z porem i szynką (100 g) (JAJ, MLE, GLU, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Twarożek waniliowy (50g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z makaronem pełnoziarnistym, porem i szynką (100 g) (JAJ, MLE, GLU, GOR) 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) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka czerwona (50 g) Sałatka makaronowa z porem i szynką (100 g) (JAJ, MLE, GLU, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń śmietankowy (200ml) (MLE)		Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń śmietankowy (200ml) (MLE)
		E: 2375 kcal; B: 109 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; W: 344 g; W tym cukry: 69 g; Bł.: 29 g; Sól: 7 g;	E: 2096 kcal; B: 118 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; W: 300 g; W tym cukry: 70 g; Bł.: 21 g; Sól: 6 g;	E: 2226 kcal; B: 102 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; W: 314 g; W tym cukry: 54 g; Bł.: 37 g; Sól: 8.6 g;	E: 2817 kcal; B: 127 g; T: 85 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 400 g; W tym cukry: 105 g; Bł.: 33 g; Sól: 8 g;

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

W tym cukry - w tym cukry,

Kw. tł. nas. - Kwasy tłuszczowe nasycone,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Sól - Sól

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,