

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
1. 11. 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) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Kielki (10 g) Cząstka pomarańczy (50g) 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) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem (100g) (MLE) Kielki (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Ser mozzarella (30g) (MLE) Kielki (10 g) Cząstka pomarańczy (50g) 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 (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Racuchy z jabłkiem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Kielki (10 g) Cząstka pomarańczy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Pieczone polędwiczki z śliwkami suszonymi (150g) (SEL, GLU, PSZ, GOR) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy białej (100 g) (MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Strucla truskawkowa (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Zrazy w sosie pieczeniowym duszone (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (100g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym(350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Zrazy w sosie pieczeniowym duszone (150 g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy białej (100 g) (MLE) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Pieczone polędwiczki z śliwkami suszonymi (150g) (SEL, GLU, PSZ, GOR) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy białej (100 g) (MLE) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Strucla truskawkowa (100g) (MLE, GLU, JAJ)
	PD			Pieczywo chrupkie, żytnie (20g) (GLU) Twarożek z rzodkiewką (50g) (MLE)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Cykonía(20g) 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 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel poziomkowy (200ml) Wafelki (30g) (GLU, JAJ, MLE)	Kisiel poziomkowy (200ml) Wafelki (30g) (GLU, JAJ, MLE)	Kisiel poziomkowy b/c (200ml) Migdały(20 g) (ORZ)	Kisiel poziomkowy (200ml) Wafelki (30g) (GLU, JAJ, MLE)
		<u>E: 2501 kcal;</u> <u>B: 126 g; T: 107 g; W: 280 g;</u> <u>w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 39 g; Bł: 30 g; Sól: 6.10 g</u>	<u>E: 2690 kcal;</u> <u>B: 135 g; T: 113 g; W:301 g;</u> <u>w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Bł: 23 g; Sól: 6.55 g</u>	<u>E: 2277 kcal;</u> <u>B: 124 g; T: 110 g; W: 218 g;</u> <u>w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 34 g; Sól: 6.15 g</u>	<u>E: 2644 kcal;</u> <u>B: 130 g; T: 109 g; W: 302 g;</u> <u>w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 39 g; Bł: 25 g; Sól: 6.70 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2. 11. 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) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet na parze(50 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (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) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,) Pomidor (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 masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane(50 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Salatka śledziowa (100g) (MLE, JAJ, RYB)	Biszkopty (30g) (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie(350g) (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki duszone(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie majerankowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie(350g) (GLU, JAJ) Buraczki duszone(200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie majerankowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Brokuł gotowany(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie(350g) (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) Buraczki duszone(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (MLE, GLU, JAJ)
	PD			Sok wielowarzywny (200 ml)	Salatka owocowa z pestkami słonecznika (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy (30g) (SEZ, GOR, SOJ) Roszponka (20 g) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy (30g) (SEZ, GOR, SOJ) Roszponka (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy (30g) (SEZ, GOR, SOJ) 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) Roszponka (20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy (30g) (SEZ, GOR, SOJ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kefir (200ml) (MLE)		Kefir (200ml) (MLE)	Kefir (200ml) (MLE)
		<u>E: 2440 kcal;</u> <u>B: 127 g; T: 86 g; W: 293 g;</u> <u>w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 32 g; Sól: 7,28 g</u>	<u>E: 2171 kcal;</u> <u>B: 112 g; T: 70 g; W: 280 g;</u> <u>w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 25 g; Sól: 6,35 g</u>	<u>E: 2221 kcal;</u> <u>B: 114 g; T: 91 g; W: 250 g;</u> <u>w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 41 g; Sól: 8,17 g</u>	<u>E: 2688 kcal;</u> <u>B: 126 g; T: 99 g; W: 336 g;</u> <u>w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 34 g; Sól: 6,33 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
3. 11. 25 P O N I E D Z I A Ł 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) Serek homogenizowany waniliowy(100 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka mix (50 g) Mandarynka(50g)	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) Serek homogenizowany waniliowy(100 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Jabłko pieczone (150g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny(100 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Mandarynka(50g) Papryka mix (100 g)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata lodowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany waniliowy(100 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka mix (50 g) Mandarynka(50g)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw(40g) (SEL) Kielki (10 g)	Ciasteczka zbożowe (40 g) (GLU PSZ, SEZ, GLU,OW)
	Obiad	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-czosnkowy 80g (MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (300 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL) Naleśniki razowe ze szpinakiem i twarogiem (300 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-czosnkowy 80g (MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak (350 ml) (SEL) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowo-czosnkowy 80g (MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	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) Paprykarz z makreli (50 g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (50 g) (RYB, SEL) Sałata rzymska (20 g) Mix sałat (20g) 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) Paprykarz z makreli (50 g) (RYB, SEL) 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) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Paprykarz z makreli (50 g) (RYB, SEL) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl truskawkowy na maślanie (250ml) (MLE)		Koktajl truskawkowy na maślanie b/c (250ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy na maślanie (250ml) (MLE)
		<u>E: 2030 kcal;</u> <u>B: 98 g; T: 64 g; W: 280 g;</u> <u>w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Bł: 32 g; Sól: 4,99 g</u>	<u>E: 2223 kcal;</u> <u>B: 120 g; T: 76 g; W: 276 g;</u> <u>w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 28 g; Sól: 6,70 g</u>	<u>E: 2158 kcal;</u> <u>B: 107 g; T: 81 g; W: 277 g;</u> <u>w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 42 g; Sól: 6,40 g</u>	<u>E: 2265 kcal;</u> <u>B: 103 g; T: 80 g; W: 294 g;</u> <u>w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 33 g; Sól: 5,88 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
4. 11. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Omlet na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Ser żółty (45 g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Twarożek zielony(60 g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Omlet na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Ser żółty (45 g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Omlet na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Ser żółty (45 g) (MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (60g) (SEL,ORZ) Sałata karbowana (20 g)	Chrupki kukurydziane (20 g)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso mielone w sosie z czerwoną fasolą „Chili con Carne” (150g) (GLU, MLE, JAJ) Ryż biały gotowany (200g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 150g Ryż biały (200g) Mix warzyw wiosennych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso mielone w sosie z czerwoną fasolą „Chili con Carne” (150g) (GLU, MLE, JAJ) Ryż brązowy (200g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso mielone w sosie z czerwoną fasolą „Chili con Carne” (150g) (GLU, MLE, JAJ) Ryż biały (200g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200 ml)	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) 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 masłowa (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 masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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 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 (100ml) (MLE) Ciasteczka kruche (30g) (MLE, GLU, JAJ)		Jogurt naturalny (100ml) (MLE) Pieczywo chrupkie żytnie (30g) (GLU,PSZ, ŻYT, JĘCZ)	Jogurt naturalny (100ml) (MLE) Ciasteczka kruche (30g) (MLE, GLU, JAJ)
		<u>E: 2469 kcal;</u> <u>B: 126 g; T: 84 g; W: 315 g;</u> <u>w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 35 g; Sól: 6.40 g</u>	<u>E: 2332 kcal;</u> <u>B: 135 g; T: 83 g; W: 271 g;</u> <u>w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 29 g; Sól: 6.16 g</u>	<u>E: 2342 kcal;</u> <u>B: 131 g; T: 75 g; W: 305 g;</u> <u>w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 59 g; Sól: 6.40 g</u>	<u>E: 2538 kcal;</u> <u>B: 131 g; T: 81 g; W: 336 g;</u> <u>w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 43 g; Sól: 7.10 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
5. 11. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Pasta z kurczaka (40 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат(20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (50 g) Jabłko (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Pasta z kurczaka (40 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат(20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Mus jagodowy (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z kurczaka (40 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат(20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (50 g) Jabłko (50g) 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 (15 g) Pasta z kurczaka (40 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Mix салат(20 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (50 g) Jabłko (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl mleczno- malinowy b/c (150ml) (MLE)	Koktajl mleczno- malinowy (150ml) (MLE)
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym(150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym(150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Marchewka gotowana(200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w curry (150 g) (MLE, GLU) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Mieszanka warzyw chińskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym(150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kefir (150 ml) (MLE)	Pałuszki (40g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kielki (10 g) Połędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokuła i jaj (150g) (GLU, JAJ, MLE, SEL, SEZ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kielki (10 g) Połędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Schab pieczony (40g) Banan(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kielki (10 g) Połędwica sopočka (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokuła i jaj (150g) (GLU, JAJ, MLE, SEL, SEZ, 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) Kielki (10 g) Połędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokuła i jaj (150g) (GLU, JAJ, MLE, SEL, SEZ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel pomarańczowy (200ml)		Kisiel pomarańczowy b/c (200ml)	Kisiel pomarańczowy (200ml)
		<u>E: 2380 kcal;</u> <u>B: 129 g; T: 70 g; W: 320 g;</u> <u>w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 42 g; Sól: 6.47 g</u>	<u>E: 2184 kcal;</u> <u>B: 134 g; T: 53 g; W: 310 g;</u> <u>w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 32 g; Sól: 5.40 g</u>	<u>E: 2033 kcal;</u> <u>B: 130 g; T: 60 g; W: 267 g;</u> <u>w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 48 g; Sól: 5.66 g</u>	<u>E: 2614 kcal;</u> <u>B: 140 g; T: 77 g; W: 358 g;</u> <u>w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 40 g; Sól: 7.10 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
6. 11. 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) Naleśniki z dżemem brzoskwiowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) 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 (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Twarożek naturalny (50 g) (MLE) Brzoskwinia w syropie (100 g) 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) Naleśniki z dżemem brzoskwiowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek naturalny (50 g) (MLE) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Schab pieczony (40 g) Cykoria(20g)	Mandarynki (100g)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron gotowany (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Kalafior gotowany(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron gotowany (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Szpinak duszony (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Kalafior gotowany(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron gotowany (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z jogurtem (100g) (MLE) Kalafior gotowany(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pieczyczo chrupkie, żytnie (20g) (GLU) Hummus (30g) (SEL,ORZ)	Krakersy (40g) (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ,)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Zapiekanka ziemniaczana z cukinią, pomidorami i mozzarellą (200g) (SOJ, GOR,MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 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 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Zapiekanka ziemniaczana z cukinią, pomidorami i mozzarellą (200g) (SOJ, GOR,MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 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) Zapiekanka ziemniaczana z cukinią, pomidorami i mozzarellą (200g) (SOJ, GOR,MLE) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń śmietankowy (200 ml) (MLE)		Budyń śmietankowy b/c (200 ml) (MLE)	Budyń śmietankowy (200 ml) (MLE)
		<u>E: 2442 kcal;</u> <u>B: 137 g; T: 74 g; W: 237 g;</u> <u>w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 29 g; Sól: 5.83 g</u>	<u>E: 2101 kcal;</u> <u>B: 109 g; T: 719 g; W: 247 g;</u> <u>w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 22 g; Sól: 6.51 g</u>	<u>E: 2160 kcal;</u> <u>B: 123 g; T: 71 g; W: 274 g;</u> <u>w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 39 g; Sól: 6.16 g</u>	<u>E: 2426 kcal;</u> <u>B: 130 g; T: 74 g; W: 324 g;</u> <u>w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 34 g; Sól: 6.50 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
8. 11. 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) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Mix sałat (20 g) Pomidor(100 g) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Mix sałat (20 g) Pomidor b/s (80 g) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Jabłko pieczone(150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Mix sałat (20 g) Pomidor(100 g) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Mix sałat (20 g) Pomidor(100 g) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Łosoś wędzony (40 g) (RYB) Sałata karbowana (20 g)	Wafelki (30 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Naleśniki z mięsem i pieczarkami(2szt) (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i chrzanu (100 g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL) Pieczeń drobiowa w sosie ziołowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Pieczeń drobiowa w sosie ziołowym(150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z marchewki chrzanu(100 g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Naleśniki z mięsem i pieczarkami(2szt) (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i chrzanu (100 g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Śliwki (150 g)	Śliwki (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (100 g) Twarożek (100 g) (MLE) Pasta z pieczonych warzyw(40g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) 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) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (100 g) Ser mozzarella (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki (200 ml) Biskopty (30 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU)		Kisiel z czarnej porzeczki b/c(200 ml) Orzechy laskowe (30g) (ORZ)	Kisiel z czarnej porzeczki (200 ml) Biskopty (30 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU)
		<u>E: 2087 kcal;</u> <u>B: 88 g; T: 59 g; W: 281 g;</u> <u>w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 39 g; Sól: 4,99 g</u>	<u>E: 2080 kcal;</u> <u>B: 114 g; T: 78 g; W: 245 g;</u> <u>w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 32 g; Sól: 4,81 g</u>	<u>E: 2177 kcal;</u> <u>B: 107 g; T: 99 g; W: 233 g;</u> <u>w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 41 g; Sól: 6,58 g</u>	<u>E: 2274 kcal;</u> <u>B: 97 g; T: 88 g; W: 292 g;</u> <u>w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Bł: 32 g; Sól: 6,15 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
9. 11. 25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenney (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) Kalarepa (100 g) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenney (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (40 g) (GOR, JAJ) Lekka sałatka jarzynowa na jogurcie (100g) (SEL,MLE, JAJ) 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) Kalarepa (100 g) Lekka sałatka jarzynowa na jogurcie (100g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenney (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) Kalarepa (100 g) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL,MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir(150ml) (MLE)	Chrupki kukurydziane (30g)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Karkówka po węgiersku (150g) (SEL, GLU) Kasza gryczana (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka cytrynowa (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Buraczki duszone (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Brukselka z sezamem (100g) (SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Karkówka po węgiersku (150g) (SEL, GLU) Kasza gryczana (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Babka cytrynowa (100g) (MLE, GLU, JAJ)
	PD			Gruszka (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenney (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Pasta z kurczaka (60 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Szynka konserwowa (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenney (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Pasta z kurczaka (60 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Szynka konserwowa (40 g) (SOJ, GOR) Kielki (10 g) Banan(100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Pasta z kurczaka (60 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Szynka konserwowa (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (80 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenney (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata lodowa (20 g) Pasta z kurczaka (60 g) (GLU,SEZ, SOJ, SEL) Szynka konserwowa (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka owocowa (250 ml) (MLE)		Koktajl owoce leśne na jogurcie b/c (250 ml) (MLE)	Galaretka owocowa (250 ml) (MLE)
		<u>E: 2194 kcal;</u> <u>B: 121 g; T: 63 g; W: 299 g;</u> <u>w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 32 g; Sól: 7,20 g</u>	<u>E: 2325 kcal;</u> <u>B: 120 g; T: 66 g; W: 299 g;</u> <u>w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 32 g; Sól: 7,18 g</u>	<u>E: 2050 kcal;</u> <u>B: 122 g; T: 68 g; W: 258 g;</u> <u>w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 45 g; Sól: 7,18 g</u>	<u>E: 2566 kcal;</u> <u>B: 127 g; T: 74 g; W: 358 g;</u> <u>w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 40 g; Sól: 7,36 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 11. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku z syropem malinowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Pasta jajeczna z duszoną cebulką (30 g) (JAJ) Twarożek z koperkiem (50g)(MLE) Ogórek kiszony (50 g) Cząstka pomarańczy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z syropem malinowym (350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (50g)(MLE) Omlet na parze (100 g) (JAJ) Jabłko pieczone (1szt) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Rukola (20 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Pasta jajeczna z duszoną cebulką (30 g) (JAJ) Twarożek z koperkiem (50g)(MLE) Ogórek kiszony (50 g) Cząstka pomarańczy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku z syropem malinowym(350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Pasta jajeczna z duszoną cebulką (30 g) (JAJ) Twarożek z koperkiem (50g)(MLE) Ogórek kiszony (50 g) Cząstka pomarańczy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (40 g) Kielki (20 g)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ, MLE) Pierogi z serem chudym (350 g) (GLU, JAJ,MLE, PSZ) Mus truskawkowy (100ml) Sos jogurtowy(50ml) Surówka z selera (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z serem chudym (350 g) (GLU, JAJ,MLE, PSZ) Mus truskawkowy (100ml) Sos jogurtowy(50ml) Surówka z selera (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ, MLE) Makaron penne razowy z tuńczykiem (350g)(SEL, MLE, JAJ, GLU) Surówka z selera i pora (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ, MLE) Pierogi z serem chudym (350 g) (GLU, JAJ,MLE, PSZ) Mus truskawkowy (100ml) Sos jogurtowy(50ml) Surówka z selera (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt)	Maślanka (150ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Pomidor (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Schab pieczony (40 g) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Pomidor (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Pomidor (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy (200 ml) (MLE)	Budyń waniliowy (200 ml) (MLE)	Budyń waniliowy b/c (200 ml) (MLE)	Budyń waniliowy (200 ml) (MLE)
		<u>E: 2012 kcal;</u> <u>B: 83 g; T: 54 g; W: 324 g;</u> <u>w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 39 g; Sól: 4,68 g</u>	<u>E: 2089 kcal;</u> <u>B: 104 g; T: 51 g; W: 323 g;</u> <u>w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Bł: 35 g; Sól: 5,25 g</u>	<u>E: 2128 kcal;</u> <u>B: 111 g; T:80 g; W: 262 g;</u> <u>w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Bł: 39 g; Sól: 5,88 g</u>	<u>E: 2223 kcal;</u> <u>B: 101 g; T:61 g; W: 332 g;</u> <u>w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 38 g; Sól: 5,85 g</u>

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,

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