

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
1. 12. 25 P O N I E D Z I A Ł E K		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) Twarożek z koperkiem (50g)(MLE) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) 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) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) 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) Twarożek z koperkiem (50g)(MLE) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) 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) Twarożek z koperkiem (50g)(MLE) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (50 g) Cząstka pomarańczy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
				Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (40 g) Kielki (20 g)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
		Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ, MLE) Kotlety jajeczne pieczone (150g)(SEL, MLE, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z selera i pora (100 g) Marchewka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka w sosie majerankowym (150 g)(SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchewki i jabłka (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka w sosie majerankowym (150 g)(SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z selera i pora (100 g) Mieszanka warzyw chińskich (100g)(SEZ, ORZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ, MLE) Kotlety jajeczne pieczone (150g)(SEL, MLE, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z selera i pora (100 g) Marchewka gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
				Kiwi (1szt)	Kiwi (1szt)
		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) Omlet na parze (100 g) (JAJ) Pomidor b/s (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata 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)
		Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem (2szt) (GLU, JAJ, MLE)	Sok wielowarzywny (200ml) Wafle ryżowe(30g)(ORZ)	Sok wielowarzywny (200ml) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem (2szt) (GLU, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2056 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodny ogółem: 314g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 37 g; Sól: 4,63 g	Wartość energetyczna: 2087 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 50 g; Węglowodny ogółem: 320 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Bł: 35 g; Sól: 5,05 g	Wartość energetyczna: 2114 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz:78 g; Węglowodny ogółem: 260 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 39 g; Bł: 38 g; Sól: 5,66 g	Wartość energetyczna: 2222 kcal; B: 101 g; Tłuszcz:61 g; Węglowodny ogółem: 331 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 38 g; Sól: 5,85 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2. 12. 25 W T O R E K	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Mus truskawkowy (50 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl truskawkowy b/c (150ml)(MLE)	Chrupki kukurydziane (30 g) (GLU, MLE, SEZ)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Klopsik wieprzowy w sosie bazylowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Kasza jęczmienna (200 g)(GLU) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie bazylowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Kasza jęczmienna (200 g)(GLU) Brokuły gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Klopsikwieprzowy w sosie bazylowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Kasza gryczana (200 g) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Klopsik wieprzowy w sosie bazylowym (150 g) (GLU, MLE, JAJ) Kasza jęczmienna (200 g)(GLU) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) 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) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka mix (50 g) Ser mozzarella kulku mini (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Schab pieczony (40g) Buraczki duszone (100g)(GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka mix (50 g) Ser mozzarella kulku mini (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) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka mix (50 g) Ser mozzarella kulku mini (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy(200ml)(MLE) Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)		Budyń czekoladowy b/c (200ml)(MLE) Migdały (50g) (ORZ)	Budyń czekoladowy(200ml)(MLE) Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
		Wartość energetyczna: 2437 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:291 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Bł: 26 g; Sól: 6,73 g	Wartość energetyczna: 2589 kcal;Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:348 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 45 g; Bł: 24 g; Sól: 8,03 g	Wartość energetyczna: 2389 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem:268 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 40 g; Sól: 7,50 g	Wartość energetyczna: 2571 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem:332 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Bł: 31 g; Sól: 6,75 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
3. 12. 25 Ś R O D A	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Jajko gotowane (60 g) (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Pomidor (50 g) Jabłko (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Pasta z kurczaka i warzyw (60g) (SEL) Ser biały chudy (50 g) (MLE) Pomidor b/s (50g) Brzoskwinia w syropie (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Jajko gotowane (60 g) (JAJ) Chrzan tarty (10g) (MLE, SOJ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Pomidor (50 g) Jabłko (50g) 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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix sałat (20 g) Jajko gotowane (60 g) (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Pomidor (50 g) Jabłko (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sok wielowarzywny (200ml)	Herbatniki (30 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, PSZ, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z makaronem orzo (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Mięso z kurczaka duszone w sosie potrawkowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z brukselką (350 ml) (SEL, MLE) Mięso z kurczaka duszone w sosie potrawkowym (150g) (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z makaronem orzo (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, PSZ, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Serek homogenizowany, naturalny (150 g) (MLE)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Łatwostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Jabłko pieczone (150 g) Łatwostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Łatwostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Łatwostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Chałka (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Chałka (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Salatka z selera konserwowego i szynki (150g) (MLE, SEZ, SOJ, GOR, ORZ, JAJ)	Chałka (100g) (GLU, MLE, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2477 kcal; Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:310 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 32 g; Sól: 7,50 g	Wartość energetyczna: 2432 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:322 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 34 g; Sól: 6,55 g	Wartość energetyczna: 2284 kcal; Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:226 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Bł: 41 g; Sól: 6,80 g	Wartość energetyczna: 2834 kcal; Białko ogółem: 138 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem:361 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Bł: 36 g; Sól: 7,55 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
4. 12. 25 C Z W A R T K	Śniadanie	Ryż na mleku (350ml)(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) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (350ml)(MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Rukola (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Papryka (100 g) 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) Sałata masłowa (20 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir, 2 % tłuszczu (200ml) (MLE) Otręby pszenne (10g) (GLU)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Schab w sosie pieczarkowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Kopytka (200 g)(JAJ, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Schab w sosie własnym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Kopytka (200 g)(JAJ, GLU) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie pieczarkowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza pęczak (200 g)(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Schab w sosie pieczarkowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Kopytka (200 g)(JAJ, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Śliwki (150 g)	Mandarynki (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) Cykoria(10 g) Hummus z ciecierzycy (50 g) 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) Cykoria(10 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (50 g) Cykoria(10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Połędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Hummus z ciecierzycy (50 g) Cykoria(10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki (200ml) Pieczywo chrupkie kukurydziane (30 g)		Kisiel z czarnej porzeczki b/c (200ml) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kisiel z czarnej porzeczki (200ml) Pieczywo chrupkie kukurydziano (30 g)
		<i>Wartość energetyczna: 2350 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:278 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 24 g; Sól: 5,30 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2467 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany ogółem:282 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Bł: 17 g; Sól: 5,87 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2322 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:275 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 43 g; Sól: 5,92 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2571 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem:319 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 25 g; Sól: 5,70 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
5. 12. 25 P I Ą T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii (60 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Szpinak baby(20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii (60 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Kiełki (20 g) Serek homogenizowany naturalny (50 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Schab pieczony (30 g) Rukola (10 g)	Wafelki (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki pieczone (300g) Sałata lodowa z jogurtem i szczypiorkiem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Ziemniaki pieczone (300g) Warzywa po grecku (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Ziemniaki pieczone (300g) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Sałata lodowa z jogurtem i szczypiorkiem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z rozmarynem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ziemniaki pieczone (300g) Sałata lodowa z jogurtem i szczypiorkiem (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (40 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (40 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (40 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (40 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl z truskawkowy b/c (200g) (MLE)		Koktajl z truskawkowy b/c (200g) (MLE)	Koktajl z truskawkowy b/c (200g) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2436 kcal; Białko ogółem: 136 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem:310 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 34 g; Sól: 6,12 g	Wartość energetyczna: 2442 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:277 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 24 g; Sól: 6,30 g	Wartość energetyczna: 2299 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 98 g; Węglowodany ogółem:241 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Bł: 41 g; Sól: 4,78 g	Wartość energetyczna: 2626 kcal; Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 100 g; Węglowodany ogółem:335 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 35 g; Bł: 34 g; Sól: 5,20 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
6. 12. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Naleśniki z dżemem wiśniowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Mix салат (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Naleśniki z dżemem wiśniowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałata lodowa (20 g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) (SOJ, GOR) Cykoria(10 g)	Niespodzianka(1szt)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem(350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony pieczony (150 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Cukinia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Cukinia duszona (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Kalańfior gotowany(100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony pieczony (150 g) (SEL, MLE, GLU,JAJ) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z marchwi i chrzanu (100g) (MLE, SEZ, ORZ) Cukinia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Jogurt skyr, naturalny (150g) (MLE)	Buleczki maślane(40g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Jogurt owocowy(1szt) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Sałata karbowana (20 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 g) Cykoria(10 g)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 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 karbowana (20 g) Kielbasa żywiecka (60 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń śmietanowy (200ml) (MLE)		Budyń śmietankowy b/c (200ml) (MLE)	Budyń śmietankowy (200ml) (MLE)
		<i>Wartość energetyczna: 2244 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:290 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 24 g; Sól: 6,53 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2047 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem:284 g; w tym cukry: 66 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 23 g; Sól: 6,32 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2087 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem:264 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 42 g; Sól: 6,09 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2531 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem:337 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 31 g; Sól: 6,90 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
7. 12. 25 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Jajecznica na parze (100g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznica na parze (100g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Jajecznica na parze (100g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (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) Jajecznica na parze (100g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka(20 g) Szynka ze schabu pieczonego (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Roladki pełnoziarniste z szynką i serem (80g) (GLU, JAJ, MLE, SEZ, RYB, ORZ, SEL)	Owsianka malinowa z migdałmi i miodem(150g) (GLU, MLE, ORZ)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto murzynek (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL) Pierś z kurczaka w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Buraczki duszone (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym (150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto murzynek (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Winogrona (100 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, RYB) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby (30g) (RYB, SEL, SEZ, ORZ) Kielki (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, RYB) 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 masłowa (20 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z makreli (50g) (SEL, RYB) Ogórek kiszony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kasza manna na mleku z musem brzoskwiowym (150 g) (MLE, GLU)		Maślanka (200ml) (MLE)	Kasza manna na mleku z musem brzoskwiowym (150 g) (MLE, GLU)
		Wartość energetyczna: 2350 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 27 g; Sól: 6,10 g	Wartość energetyczna: 2366 kcal; Białko ogółem: 140 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 23 g; Sól: 6,34 g	Wartość energetyczna: 2011 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 235 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 39 g; Sól: 5,45 g	Wartość energetyczna: 2720 kcal; Białko ogółem: 140 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem: 357 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 33 g; Sól: 6,88 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
8. 12. 25 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g)(MLE)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim Ł (300g) (GLU, MLE, JAJ) Brokuły gotowane (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kisiel cytrynowy b/c (200ml)	Kisiel cytrynowy (200ml)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek z koperkiem (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) 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) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ryż zapiekany ze ślwkami (150g) (SEZ, ORZ, GLU)	Ryż zapiekany z jabłkiem(150g) (SEZ, ORZ, GLU)	Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Kiełbasa żywiecka (20 g) (SOJ, GOR) Kiełki (20 g)	Ryż zapiekany ze ślwkami (150g) (SEZ, ORZ, GLU)
		Wartość energetyczna: 2440 kcal; Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:303 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,02 g	Wartość energetyczna: 2178 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:260 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 26 g; Sól: 5,66 g	Wartość energetyczna: 2252 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:247 g; w tym cukry: 27 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,38 g	Wartość energetyczna: 2586 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:325 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,02 g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
9. 12. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku (350ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Mus jagodowy (50 g) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy włoskie łuskane (20 g)(ORZ)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU) Schab zapiekany z pieczarką i serem (150g)(SEL, MLE) Kasza bulgur (200g)(GLU) Surówka z marchewki (100g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml)(MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Winogrona (150 g)
	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) Sałatka z kurczakiem i słonecznikiem (150 g)(J A J , M L E) Papryka (100 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) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) Sałata lodowa (20 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) Sałatka z kurczakiem i słonecznikiem (150 g)(J A J , M L E) 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 karbowana (20 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Sałatka z kurczakiem i słonecznikiem (150 g)(J A J , M L E) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką agrestowa (200 g)		Pasta z pieczonych warzyw (20 g)(SOJ, GOR) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Galaretką agrestowa (200 g)
		<i>Wartość energetyczna: 2177 kcal; Białko ogółem: 133 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem:279 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 38 g; Sól: 6,70 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2008 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:250 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 28 g; Sól: 6,33 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2329 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem:307 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 57 g; Sól: 6,90 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2279 kcal; Białko ogółem: 134 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:297 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 36 g; Sól: 6,27 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 12. 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) Twarożek z koperkiem (50 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE , GLU, OW) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (50 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (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) Twarożek z koperkiem (50 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (350 ml) (MLE , GLU, OW) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (50 g) (MLE) Mix sałat (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Jajko gotowane (1/2szt) (JAJ) Cykoria(10 g)	Buleczki maślane(40g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z białej kapusty (100 g) (JAJ) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z olejem i ziołami (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z białej kapusty (100 g) (JAJ) Mieszanka warzyw chińskich (100g) (SEZ, ORZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z białej kapusty (100 g) (JAJ) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (60 g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Cykoria(10 g) Schab pieczony (30 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (60 g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (100 g) Pasta z fasoli (60 g) (SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń pistacjowy (200ml) (MLE)		Budyń pistacjowy b/c (200ml) (MLE) Migdały (50g) (ORZ)	Budyń pistacjowy (200ml) (MLE)
		Wartość energetyczna: 2177 kcal; Białko ogółem: 133 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem:279 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 38 g; Sól: 6,70 g	Wartość energetyczna: 2008 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:250 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Bł: 28 g; Sól: 6,33 g	Wartość energetyczna: 2329 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem:307 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 57 g; Sól: 6,90 g	Wartość energetyczna: 2279 kcal; Białko ogółem: 134 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:297 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 36 g; Sól: 6,27 g

Oznaczenia alergenów:

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