

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 11. 25 W T O R E K	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Rzodkiewka (100 g) Poledwica 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)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Roszponka (20 g) Mus jagodowy (50 g) Poledwica 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) Poledwica 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)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Poledwica 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			Roladka pełnoziarnista z szynką i serem (60g) (SEZ, ORZ, SEL, JAJ, GLU, PSZ)	Chrupki kukurydziane (30 g) (GLU, MLE, SEZ)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry(150 g) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (100g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, PSZ) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100 g) (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (100g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Pomarańcza (150 g)	Pomarańcza (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 (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) Pasta z kurczaka i warzyw (60g) (SEL) Cykoria(10 g) 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 (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 (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)		Maślanka naturalna (200ml) (MLE)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)
		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)
12. 11. 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 салат (20 g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Jajko gotowane (1szt)(60 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат (20 g) Omlet na parze (100g) (JAJ) Pasta twarogowa (50 g) (MLE) Pomidor b/s (100g) Brzoskwinia w syropie (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат (20 g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Jajko gotowane (1szt)(60 g) (JAJ) Chrzan tarty (10g) (MLE, SOJ) 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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Mix салат (20 g) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (50 g) (MLE) Jajko gotowane (1szt)(60 g) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (30 g) (SOJ) Rukola (10 g)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (30 g) (SOJ) Rukola (10 g)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Makaron pszenny z pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Kalafior gotowany (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki i jabłka (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Kalafior gotowany (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki i jabłka (200 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) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Galaretkka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Kielki (20 g) Lekkostrawna galaretkka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cytryna (20g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Galaretkka 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 (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata rzymska (20 g) Galaretkka 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	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok warzywno-owocowy (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Racuszki z jabłkiem (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)
13. 11. 25 C Z W A R T 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) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka (50 g) (RYB) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350ml)(MLE, GLU) 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)	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) 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, PSZ)	Maślanka owocowa (200ml)(MLE)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, PSZ, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL) Flet z piersi kurczaka pieczony (150g) (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Cukinia duszona (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) (SEL, MLE) Flet z piersi kurczaka pieczony (150g) (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z piersi kurczaka (150g) (GLU, PSZ, JAJ, SEZ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Szpinak duszony z czosnkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (150 g)	Mandarynka (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) 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) Polędwica 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) Polędwica 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) Polędwica 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) Biszkopty (30g)(GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU,JĘCZ)		Salatka z fasolką szparagową, fetą i orzechami(150g)(MLE, SEZ, ORZ)	Kisiel z czarnej porzeczki (200ml) Biszkopty (30g)(GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU,JĘCZ)
		<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)
14. 11. 25 P I A T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) 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)	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) Serek homogenizowany naturalny (50 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 koperkiem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ryż biały (200g) Sałata zielona z sosem winegret (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z koperkiem (150 g) (RYB) Ryż biały (200g) Warzywa po grecku (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z koperkiem (150 g) (RYB) Ryż brązowy (200g) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Sałata zielona z sosem winegret (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU) Łosoś pieczony z koperkiem (150 g) (RYB) Warzywa po grecku (100g) (SEL) Ryż biały (200g) Sałata zielona z sosem winegret (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	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	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (30g) (GLU, SEZ, ORZ)		Jogurt naturalny (150g) (MLE) Orzechy nerkowca (20g) (ORZ)	Jogurt naturalny (150g) (MLE) Płatki kukurydziane (30g) (GLU, SEZ, ORZ)
		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)
15. 11. 25 S O B O T A	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Naleśniki z dżemem ananasowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 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 (40 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 (40 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 ananasowym niskosłodzonym (80 g) (GLU, JAJ, MLE) Twarożek (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 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)	Chleb pszenny (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Pasta z pieczonych warzyw (20 g) (SOJ, GOR) Cykoria (10 g)
	Obiad	Zupa szpinakowa(350 ml) (SEL, MLE) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z mięsem (300 g) (SEL, MLE, GLU, JAJ) Marchewka gotowana mini (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa(350 ml) (SEL, MLE) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa(350 ml) (SEL, MLE) Gołąbek w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z selera (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (50 g) Serek wiejski (200g) (MLE)	Kiwi (50 g) Serek wiejski (200g) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata karbowana (20 g) Kiełbasa 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) Kiełbasa 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) Kiełbasa 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)
		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	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	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	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

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 11. 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 wiejska (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 wiejska (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 wiejska (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 wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Schab pieczony (30 g) Kiełki (20 g)	Rurki waflowe nadziewane (30g) (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ, 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 drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL) Roladki drobiowe w sosie jogurtowo-ziolowym (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) Roladki drobiowe w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Fasolka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) 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 drożdżowe (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) Kiełki (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	Pieczona owsianka (150 g) (MLE, GLU)		Maślanka (200ml) (MLE)	Pieczona owsianka (150 g) (MLE, GLU)
		Wartość energetyczna: 2298 kcal; Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem:279 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Bł: 27 g; Sól: 6,12 g	Wartość energetyczna: 2322 kcal; Białko ogółem: 139 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem:299 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Bł: 23 g; Sól: 6,24 g	Wartość energetyczna: 2010 kcal; Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:234 g; w tym cukry: 41 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)
17. 11. 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	Kapuśniak (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 koperkowa (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)	Kapuśniak (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)	Kapuśniak (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 (50 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Sałatka z pomidora b/ skóry i bazylii (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	Kefir (200ml) (MLE)		Kefir (200ml) (MLE)	Chalka 70 g (GLU PSZ, JAJ) Dżem (1 szt)
		<i>Wartość energetyczna: 2325 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:253 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,02 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2063 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem:210 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 26 g; Sól: 5,66 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2137 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem:247 g; w tym cukry: 27 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 31 g; Sól: 6,38 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2471 kcal; Białko ogółem: 121 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</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 11. 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 borówkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml)(MLE) Orzechy (20 g)(ORZ)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa grochowa (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)	Zupa selerowa (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 grochowa (350 ml) (SEL, GLU) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza bulgur (200g)(GLU) Surówka z marchewki (100g)(MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (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)	Śliwki (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) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) Papryka konserwowa (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) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) 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) Pasta z tuńczyka (50 g)(SEL, RYB) Papryka konserwowa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka poziomkowa (200 g)		Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Sałata lodowa (20 g)	Galaretka poziomkowa (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)
19. 11. 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) Salami wieprzowe (30 g) (SOJ, GOR) Cykoria(10 g)	Buleczki maślane(40g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) 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) Pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Mieszanka warzyw chińskich (100g) (SEZ, ORZ, GOR) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony wieprzowy (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) 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) Rozszponka (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) Rozszponka (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) Rozszponka (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) Rozszponka (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 malinowy (200ml) (MLE) Biszkopty (30g) (MLE, GLU, JAJ)		Budyń malinowy b/c (200ml) (MLE) Migdały (50g) (ORZ)	Budyń malinowy (200ml) (MLE) Biszkopty (30g) (MLE, GLU, JAJ)
		<i>Wartość energetyczna: 2132 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 62g; Węglowodany ogółem:279 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 53 g; Bł: 30 g; Sól: 5,97 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2123 kcal; Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 61g; Węglowodany ogółem:281 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 51 g; Bł: 23 g; Sól: 6,03 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 83g; Węglowodany ogółem:265 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 57 g; Bł: 47 g; Sól: 6,97 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2389 kcal; Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 62; Węglowodany ogółem:337 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 58 g; Bł: 32 g; Sól: 5,97 g</i>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 11. 25 C Z W A R T E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(MLE) 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)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(MLE) 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 (60 g) (SEL) Mus truskawkowy (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)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml)(MLE) 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			Sałatka grecka (100g)(MLE) Grzanki z pieczywa razowego (40g)(GLU, PSZ)	Krakersy (40g)(GLU, JAJ, SEZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka z indyka duszona (150 g) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka z indyka duszona (150 g) Kasza jagłana na sypko (200 g) Marchewka gotowana (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka z indyka duszona (150 g) Kasza gryczana (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Groszek zielony gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka z indyka duszona (150 g) Kasza gryczana (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) Kielki (20g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (20 g) Polędwica sopocka (60g) (SOJ, GOR) Kielki (20g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Kielki (20g) Polędwica sopocka (60 g)(SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2142 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 71; Węglowodany ogółem:261 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Bł: 37 g; Sól: 6,55 g	Wartość energetyczna: 2083 kcal; Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 60; Węglowodany ogółem:274 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 38 g; Sól: 6,81 g	Wartość energetyczna: 2296 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 90g; Węglowodany ogółem:272 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Bł: 51 g; Sól: 6,44 g	Wartość energetyczna: 2485 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 77; Węglowodany ogółem:338 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 43 g; Sól: 6,44 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,

