

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 11. 25 P I A T E K	Śniadanie	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa z koperkiem (50 g) (MLE) Jajko gotowane (50 g) (1szt) (JAJ) Chrzan tarty (10g) (MLE, SOJ) Szpinak baby(20 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa z koperkiem (50 g) (MLE) Omlet na parze (100 g) (JAJ) Sałata lodowa (20 g) Szpinak baby(20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa z koperkiem(50 g) (MLE) Jajko gotowane (50 g) (1szt) (JAJ) Chrzan tarty (10g) (MLE, SOJ) Szpinak baby(20 g) Papryka (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (350 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (50 g) (1szt) (JAJ) Chrzan tarty (10g) (MLE, SOJ) Pasta twarogowa z koperkiem (50 g) (MLE) Szpinak baby(20 g) Papryka(100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Gruszka (150 g)	Gruszka (150 g)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety z ryby (150 g) (RYB, SEL, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z ogórka kiszzonego(100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki z ryby w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, GLU) Klopsiki z ryby w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z ogórka kiszzonego(100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Kotlety z ryby (150 g) (RYB, SEL, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z ogórka kiszzonego(100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Paszтет sojowy (30 g) (SOJ) Sałata lodowa (20 g)	Serek homogenizowany Danio (1 szt) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z kurczakiem i suszonymi pomidorami (100 g)(JAJ, MLE, SOJ, GOR) Szynka drobiowa(60g) (SOJ, GOR) Kalarepa(50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (50 g)(SEL, SEZ, ORZ) Pomidor b/s (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Sałatka z kurczakiem i suszonymi pomidorami (100 g)(JAJ, MLE, SOJ, GOR) Szynka drobiowa (60g)(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 masłowa (20 g) Sałatka z kurczakiem i suszonymi pomidorami (100 g)(JAJ, MLE, SOJ, GOR) Szynka drobiowa (60g)(SOJ, GOR) Kalarepa(50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy (200g)(MLE)		Budyń czekoladowy b/c(200g)(MLE)	Budyń czekoladowy (200g)(MLE)
		<u>E: 2098 kcal;</u> <u>B: 87 g; T: 65; W:304 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 27 g; Sól: 6,40 g</u>	<u>E: 2000 kcal;</u> <u>B: 97 g; T: 55; W:289 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 22 g; Sól: 4,93 g</u>	<u>E: 2018 kcal;</u> <u>B: 86 g; T: 7; W:278 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 38 g; Sól: 7,01 g</u>	<u>E: 2221 kcal;</u> <u>B: 90 g; T: 64; W:335 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Bł: 31 g; Sól: 6,06 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 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) Schab pieczony (40g) 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) Schab pieczony (40g) 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			Maślanka (150ml) (MLE)	Maślanka (150ml) (MLE)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy(100 g) (MLE) Cukinia duszona z tymiankiem(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Cukinia duszona z tymiankiem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy(100 g) (MLE) Cukinia duszona z tymiankiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Szarpana wieprzowina w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z rzepy(100 g) (MLE) Cukinia duszona z tymiankiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pieczywo chrupkie, żytnie (20g) (GLU) Hummus (60g) (SEL, ORZ)	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) Musztarda (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) Cykorii(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) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kasza manna na mleku z jabłkiem prażonym (150 g) (MLE, GLU)	Kasza manna na mleku z jabłkiem prażonym (150 g) (MLE, GLU)	Kisiel poziomkowy b/c (200ml) Migdały(20 g) (ORZ)	Kasza manna na mleku z jabłkiem prażonym (150 g) (MLE, GLU)
		<u>E: 2405 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: 2590 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: 2594 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)
23. 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) Jajecznica na parze(50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznica 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) Jajecznica na parze(50 g) (JAJ) 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) Jajecznica na parze(50 g) (JAJ) Pomidor (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Śliwka (150 g)	Śliwka (150 g)
	Obiad	Zupa szczawiowa (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 szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (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 szczawiowa (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)	Biszkopty (30g) (GLU, JAJ, MLE)
	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) 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)
24. 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 naturalny (100 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka mix (50 g) Mandarynka(1szt)	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 naturalny (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(1szt) 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 naturalny(100 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka mix (50 g) Mandarynka(1szt)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw(40g) (SEL) Kiełki (10 g)	Ciasteczka zbożowe (40 g) (GLU PSZ, SEZ, GLU,OW)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, GOR, PSZ) Pierogi z serem (300 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Mus malinowy (100ml) Surówka z marchewki (200 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, GOR, PSZ) Pierogi z serem (300 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Mus malinowy (100ml) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, GOR, PSZ) Bakłażan faszerowany kaszą bulgur i pieczarkami (150g) (SEZ, SOJ, GOR, MLE, GLU) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, JAJ, GLU, GOR, PSZ) Pierogi z serem (300 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Mus malinowy (100ml) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) 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 maślanec (250ml) (MLE)		Koktajl truskawkowy na maślanec b/c (250ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy na maślanec (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)
25.11.25 WTOR EK	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (350 ml) (MLE) Mus owocowy(10g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Omlet na parze z szynką (100g) (JAJ, SOJ, GOR) 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) Mus owocowy(10g) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet na parze z szynką (100g) (JAJ, SOJ, GOR) Twarożek ziołowy(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 z szynką (100g) (JAJ, SOJ, GOR) 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) Mus owocowy(10g) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Omlet na parze z szynką (100g) (JAJ, SOJ, GOR) 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)	Strucla z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Leczo z kielbasą i warzywami (150g) (SOJ, GOR, SEL) Ryż biały (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) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 150g 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) Leczo z kielbasą i warzywami(150g) (SOJ, GOR, SEL) 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)
26. 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 pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w curry (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 jarzynowym(150 g) (MLE, GLU) Kasza kuskus (200 g) (GLU, PSZ) Marchewka gotowana(200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (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 pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierś z kurczaka w curry (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)	Paluszki (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) Polędwica 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) Polędwica 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) Polędwica 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) Polędwica 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)		Falafel z ciecierzycy z sosem tzatziki 150g (GLU PSZ, MLE)	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: 2140 kcal;</u> <u>B: 133 g; T: 65 g; W: 269 g;</u> <u>w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 50 g; Sól: 5.86 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)
27. 11. 25 C Z W A R T E 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 porzeczkowym 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 porzeczkowym 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)	Mandarynka (1szt)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie ziołowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron gotowany (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z olejem i ziołami (100g) Szpinak duszony (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie ziołowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron gotowany (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z olejem i ziołami (100g) Szpinak duszony (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy w sosie ziołowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z olejem i ziołami (100g) Szpinak duszony (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy w sosie ziołowym (200 g) (GLU, MLE, JAJ) Makaron gotowany (200 g) (GLU, JAJ, PSZ) Sałata z olejem i ziołami (100g) Szpinak duszony (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Słupki warzywne (20g) 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) Wegetariańska grecka zapiekanka z fetą(bakłażan, cebula, czosnek, cukinia, ziemniaki, pomidor, ser feta, oregano) (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) Wegetariańska grecka zapiekanka z fetą(bakłażan, cebula, czosnek, cukinia, ziemniaki, pomidor, ser feta, oregano) (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) Gotowana parówka z kurczaka 2 szt. (100 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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)
28. 11. 25 P I A 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) Ser żółty (45 g) (MLE) Jajecznica na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Sałata lodowa (20 g) 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) Jajecznica na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Paszтет drobiowy, pieczony (40 g) (GOR, JAJ) Sałata lodowa (20 g) Cykorii(20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Ser żółty (45 g) (MLE) Jajecznica na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Sałata lodowa (20 g) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350ml)(MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Ser żółty (45 g) (MLE) Jajecznica na parze (100g) (SOJ, GOR, JAJ) Sałata lodowa (20 g) Ogórek zielony (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Gruszka (150 g)	Buleczka maślana (40 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) Ryba pieczona w panierce(150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300 g) Pomidor z cebulą i oliwą(100 g) Groszek zielony mrożony, gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona bez panierki (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300 g) Jarzynki duszone (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) Ryba pieczona bez panierki (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300 g) Pomidor z cebulą i oliwą(100 g) Groszek zielony mrożony, gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, GLU, MLE, JAJ) Ryba pieczona w panierce (150 g) (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem (300 g) Pomidor z cebulą i oliwą(100 g) Groszek zielony mrożony, gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka (200g)(MLE) Migdały płatk(30g)(ORZ)	Gruszka (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Szynka drobiowa (40g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Galaretka jogurtowa z truskawkami (150g)(MLE) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Kielki (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata masłowa (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) (SEL, SEZ, JAJ, GLU) Szynka drobiowa (40g) (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 masłowa (20 g) Galaretka jogurtowa z truskawkami (150g)(MLE) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Kalarepa (100 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200 ml) Wafle ryżowe(30g)(ORZ)	Sok owocowo-warzywny (200 ml) Wafle ryżowe(30g)(ORZ)	Sok wielowarzywny (200 ml) Pieczywo chrupkie, żytnie (20g)(GLU)	Sok owocowo-warzywny (200 ml) Wafle ryżowe(30g)(ORZ)
		<u>E: 2016 kcal:</u> <u>B: 98 g; T: 55 g; W: 266 g;</u> <u>w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Bł: 33 g; Sól: 4.77 g</u>	<u>E: 2099 kcal:</u> <u>B: 98 g; T: 60 g; W: 211 g;</u> <u>w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Bł: 31 g; Sól: 5.27 g</u>	<u>E: 2119 kcal:</u> <u>B: 107 g; T: 71 g; W: 277 g;</u> <u>w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 38 g; Sól: 4.97 g</u>	<u>E: 2208 kcal:</u> <u>B: 101 g; T: 60 g; W: 284 g;</u> <u>w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Bł: 39 g; Sól: 5.14 g</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29.11.25 SOBOTA	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) Rukola(20 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) Rukola(20 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) Rukola(20 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) Rukola(20 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) Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)(MLE) Sałata karbowana (20 g)	Wafelki (30 g) (GLU, PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (300g) (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) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (300g) (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, SOJ, GOR) Udko pieczone b/ skóry(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) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (300g) (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 ryby gotowanej (50 g) (RYB, 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) Biszkopty (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) Biszkopty (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)
30. 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 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 pszenny (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 pszenny (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) Otręby pszenne (10g) (GLU, PSZ)	Chrupki kukurydziane (30g)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Roladka wieprzowa z nadzieniem żurawinowym w sosie pieczeniowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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 dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie potrawkowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Buraczki duszone (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (100g) (MLE, GLU, JAJ)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie potrawkowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza gryczana (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Brukselka z sezamem (100g) (SEZ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Roladka wieprzowa z nadzieniem żurawinowym w sosie pieczeniowym (150 g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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)	Melon (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (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 pszenny (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) Kiełki (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 pszenny (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 jogurtowo-owocowa (250 ml) (MLE)		Koktajl wiśniowy na jogurcie b/c (250 ml) (MLE)	Galaretka jogurtowo-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>

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,

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