

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 01. 26 C Z W A R T E K	Śniadanie	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (20 g) (MLE) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (20 g) (RYB) Cykoria (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (20 g) (MLE) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (20 g) (MLE) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Jogurt naturalny (150ml) (MLE)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowy (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200g)(GLU, JAJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto świąteczne (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200g)(GLU, JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto świąteczne (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur (200g)(GLU) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ) Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym(150 g) (MLE, GLU, SEL) Kluski śląskie (200g)(GLU, JAJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto świąteczne (50g)(GLU, MLE, JAJ)
	PD			Gruszka (1szt)	Gruszka (1szt)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem(100g)(MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem(100g)(MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Leczo z kurczakiem na ciepło (100g)(SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem(100g)(MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem:270 g;w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2220 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2024 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100g; Tłuszcz: 53 g; Węglowodany ogółem:278 g; w tym cukry: 28 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 19 g; Sód: 2315 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2165 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany ogółem:221 g;w tym cukry: 29 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2430 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2240 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem:301 g;w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sól: 2220 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 01. 26 P I A T E K	Śniadanie	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser mozzarella (20 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser biały chudy (20 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Pomidor b/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser mozzarella (20 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (350 ml) (MLE, GLU, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser mozzarella (20 g) (MLE) Omlet na parze (50 g) (JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z olejem i ziołami(100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Sałata z olejem i ziołami(100g) (MLE) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami(100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami(100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynka (1szt)	Mandarynka (1szt)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (20 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (20 g) (GOR, JAJ) Buraczki duszone (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (20 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (40 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (20 g) (GOR, JAJ) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2012 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 231 g w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2420 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2061 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 244 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 25g; Sód: 2230 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2033 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 98 g; Węglowodany ogółem: 217 g; w tym cukry: 31 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2315 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2111kcal:</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 254 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2378 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 01. 26	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Kalarepa (60 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Kalarepa (60 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (1szt)	Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Surówka z marchewki z olejem (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 z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Sałatka z pora i marchewki (200 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe (350 g) (GLU, PSZ) Sos jogurtowo-cynamonowy (100ml) (MLE) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka (150g) (MLE)	Maślanka (150g) (MLE)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Kielki (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2020 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:220 g;w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 25 g; Sód: 2416 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2012 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:235 g;</u> <u>w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 25 g; Sód: 2232 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2104 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:230 g;w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 45 g; Sód: 2310 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2101 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94g g; Tłuszcz: 90 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:250 g;w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 31 g; Sód: 2315 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 01. 26 N I E D Z I E L A	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 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 (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) Hummus (30g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie bazyliowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Buraczki duszone (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka w sosie chrzanowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Buraczki duszone (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)
	PD			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Orzechy włoskie (30g)(ORZ)	Serek wiejski lekki (150g) (MLE)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami L (150g) (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami L (150g) (GLU, JAJ, MLE) Cykorja (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z fasoli (60g) (SEL, ORZ) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i warzywami L (150g) (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2005 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 252 g;</u> <u>w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 42 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2800 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2095 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 248 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 43 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2320 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2003 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 230 g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 44 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2320 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2298 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 318g;</u> <u>w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 34 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2760 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 01. 26 P O N I E D Z I A Ł E K	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Sałatka jarzynowa (100 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 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) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 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)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 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			Jabłko (150 g)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Schab w sosie pieczeniowym (150g) (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab w sosie pieczeniowym (150g) (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Cukinia duszona (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Schab w sosie pieczeniowym (150g) (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Schab w sosie pieczeniowym (150g) (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (JAJ, MLE) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (200ml) (MLE)	Maślanka owocowa (200ml) (MLE)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (20 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek z koperkiem (20 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Mix sałat (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (20 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (20 g) (MLE) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2105 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>274 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy:</u> <u>30 g; Sód: 3000 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1122 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:310 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy :28 g; Sód: 2520 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2133 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:280 g;</u> <u>w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy :44 g;</u> <u>Sód: 3080 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2233 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:320 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy :34 g; Sód: 3010 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 01. 26 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) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Mus bananowy (50 g) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Musztarda (20g) (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) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym b/c(200ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym (200ml) (MLE)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ, ORZ, SEZ)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki (100g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ, ORZ, SEZ)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym (150 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty świderki (200g) (GLU, JAJ) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ, ORZ, SEZ)
	PD			Sok wielowarzywny (200ml)	Sok owocowo-warzywny Kubuś (200ml)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw (20g) (SEL) Papryka konserwowa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw (20g) (SEL) Sałata lodowa (10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw (20g) (SEL) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw (20g) (SEL) Papryka konserwowa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2010 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 225 g; w tym cukry: 75 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 33 g; Sód: 2560 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2077 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 233 g;</u> <u>w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Bł: 27 g;</u> <u>Sód: 2440 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2205 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 99 g; Węglowodany ogółem: 21 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 40 g;</u> <u>Sód: 2960 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2116 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 78 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 37 g;</u> <u>Sód: 2432 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 01. 26 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 waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 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 (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Brzoskwinia w syropie (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek z koperkiem (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 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 waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzy (30g)(SEL) Mix sałat (10 g)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (100 g) Surówka z selera i pora (100 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Kalafior gotowany (100g) Surówka z selera i pora (100 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (300 g) Buraczki gotowane (100 g) Surówka z selera i pora (100 g)(MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pomarańcza (1szt)	Banan (1szt)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Pasta z fasoli (20 g)(SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Cykorii(10 g) Schab pieczony (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Schab pieczony (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Pasta z fasoli (20 g)(SEL, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2105 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem:260 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 33g; Sód: 2400 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2044 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem:245 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Bł: 28 g; Sód: 2800 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2218 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem:273 g;w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 48 g; Bł: 50 g; Sód:2600 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2237 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:314 g;w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Bł: 36 g; Sód: 2280 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 01. 26 C Z W A R 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) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (20 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 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) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (20 g) (SEL) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (20 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 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) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (20 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (40 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż biały (200 g) Cukinia duszona z ziołami (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Cukinia duszona z ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Rukola (10 g) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30g) (SOJ, GOR) Rukola (10 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopočka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2105; Białko: 98 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany: 260 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik: 38 g; Sód: 2160 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2140 kcal; Białko: 111 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany: 260 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik: 20 g; Sód: 2200 mg</u>	<u>Wartość energetyczna : 2120 kcal; Białko: 115 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany: 270 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik: 36 g; Sód: 2200 mg</u>	<u>Wartość energetyczna : 2348 kcal; Białko: 104 g; Tłuszcz: 87g; Węglowodany: 280 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik: 29 g; Sód: 2040 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09.01.26	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Szpinak baby(10 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta twarogowa(30 g) (MLE) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350 ml)(MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pasta twarogowa (30 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Gruszka (1szt)	Ciastka kruche (30 g) (GLU,PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Jarzynki duszone (200g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba pieczona bez panierki w sosie cytrynowym (150 g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (300 g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Budyń czekoladowy b/c(200g)(MLE)	Budyń czekoladowy (200g)(MLE)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka ze strączków z szynką (100g)(SEL, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Szynka drobiowa(30g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzy (30g)(SEL) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka ze strączków z szynką (100g)(SEL, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Szynka drobiowa (30g)(SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka ze strączków z szynką (100g)(SEL, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Szynka drobiowa (30g)(SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2021 kcal; Białko: 101 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany: 234 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik: 27 g; Sód: 2000 mg</u>		<u>Wartość energetyczna: 2022 kcal; Białko: 110 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany: 212 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik: 24 g; Sód: 2160mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2057 kcal; Białko: 101 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany: 268 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik: 38 g; Sód: 2520 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 01. 26 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 zielona (5 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z jabłkiem i cynamonem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Pomidor(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Pieczone owsianka o smaku piernika (100g) (GLU, MLE, JAJ) Kielki(10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Paszтет sojowy (30g) (SOJ) Pomidor(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (60 g) (SOJ, GOR) Naleśniki z jabłkiem i cynamonem (100 g) (MLE, GLU, JAJ) Pomidor(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pomarańcza (1szt)	Chrupki kukurydziane (40g) (SEZ, ORZ)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Befszyk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU,PSZ) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) (SOJ, SEZ, ORZ) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym(350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, JAJ, GLU) Befszyk wieprzowy mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Banan (150 g)
	Kolacja + PN	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Cykon(10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Musztarda (10g) (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 zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Ketchup (10g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2030 kcal;</u> <u>Białko: 110 g; Tłuszcz 86 g; Węglowodany: 240 g;</u> <u>w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Błonnik: 25 g; Sód: 2180 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2230 kcal;</u> <u>Białko: 130 g; Tłuszcz: 110 g; W: 297 g;</u> <u>w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 37 g; Bł: 21 g; Sód: 2400mg</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2155 kcal;</u> <u>Białko: 120 g; Tłuszcz: 106 g; W: 213 g;</u> <u>w tym cukry: 27 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Bł: 30 g; Sód: 2387 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: : 2511 kcal;</u> <u>Białko: 129 g; Tłuszcz: 108 g; W: 301 g;</u> <u>w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 39 g; Bł: 25 g; Sód: 2580mg</u>

Oznaczenia alergenów:

GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

LUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

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,