

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|--|-----------|--|--|---|--|
| 01. 06. 26 Pon iedz iałe k | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Jajecznicza na parze (50g) <i>(JAJ)</i> Cykorcia (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) <i>(ORZ)</i> | Jabłko (150 g) |
| | Obiad | Zupa gulaszowa (350 ml) <i>(SEL, GLU, MLE)</i> Kluski leniwe gotowane (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe gotowane (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa gulaszowa (350 ml) <i>(SEL, GLU, MLE)</i> Makaron spaghetti razowy duszony z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i> Surówka z marchewki (100g) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa gulaszowa (350 ml) <i>(SEL, GLU, MLE)</i> Kluski leniwe gotowane (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i> Słupki warzyw (20g) | Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i> Słupki warzyw (20g) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml) | Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml) | Budyń waniliowy b/c 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z mussem owocowym b/c (30g) | Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml) |
| | | <u>Wartość energetyczna: 2174 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 249 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2108 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2301 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2110 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2394 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 128 g; Węglowodany ogółem: 227 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2137 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2322 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2137 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|--|-----------|---|--|---|---|
| 02. 06. 26 Wt ore k | Śniadanie | Zacierka na mleku (300 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 (30 g) (MLE) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Zacierka na mleku (300 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 (30 g) (MLE) Szynka z piersi indyka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Pestki słonecznika (10g) | Mandarynka (1szt) |
| | Obiad | Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE,) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos bazyliowy (50g) (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (GLU, PSZ, JAJ) Sos bazyliowy (50g) (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet pożarski pieczony (110 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Kefir (150 g) (MLE) Mandarynka (1szt) | Jogurt naturalny (150 g) (MLE) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (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) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) | Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) | Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE) Płatki migdałów (10g) (ORZ) | Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) |
| | | | <u>Wartość energetyczna: 1980 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 254 g; w tym cukry:</u> <u>50 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 27 g; Sód: 2034 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 1942 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>250 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 24 g; Sód: 1709 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2025 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 270</u> <u>g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 46</u> <u>g; Sód: 1973 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|---------------------------|-----------|--|--|--|--|
| 03. 06. 26 Środa | Śniadanie | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) Sałata zielona (5 g) | Jabłko (150 g) |
| | Obiad | Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL,MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa marchewkowa (350 ml) (SEL,MLE,) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL,MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL,MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ) | Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Pomarańcza (1/2szt.) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Kiełbaska śląska na gorąco (100 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) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) 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) Szynka wiejska (60 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) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml) | Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml) | Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Pomarańcza (1/2szt.) | Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml) |
| | | <u>Wartość energetyczna: 2374 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 100 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 256 g; w tym cukry: 42 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód:</u> <u>2152 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2090 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 267 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2097 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2322 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 98 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 271 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2153 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2554 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 101 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 297 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2207 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|--|-----------|---|--|--|---|
| 04. 06. 26 Cz war tek | Śniadanie | Ryż na mleku (300 ml) (MLE,) 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Ryż na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) 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) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Ryż na mleku (300 ml) (MLE,) 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Rzodkiewka (10 g) | Kiwi (1szt.) |
| | Obiad | Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Kalaflor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) | Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Sałata zielona z jogurtem (150g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) | Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Kalaflor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, PSZ, JAJ) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100g) (MLE) Kalaflor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) |
| | PD | | | Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (20g) | Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) 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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Kisiel cytrynowy 200ml | Kisiel cytrynowy 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml Pestki dyni (10g) | Kisiel cytrynowy 200ml |
| | | <u>Wartość energetyczna: 2137 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 56 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 295 g; w tym</u> <u>cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 24 g; Sód: 2128 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2154 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 283 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 17 g; Sód: 2099 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2095 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 131 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 256 g; w tym cukry: 33 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 37 g; Sód: 2073 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2283 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 328 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2134 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|--------------------------------|-----------|--|--|---|--|
| 05. 06. 26 Piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Mus owocowy (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Mus owocowy (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiew biała (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) | Sok owocowo-warzywny (150ml) |
| | Obiad | Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Brokuły gotowane(150g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (200g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Jabłko (1szt) | Jabłko (1szt) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (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) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (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) Połudwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE) | Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE) | Koktajl owocowy z truskawkami b/c (180ml) (MLE) Pestki słonecznika (10g) | Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE) |
| | | <u>Wartość energetyczna: 2306 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 140 g; Tłuszcz: 76 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 282 g; w tym</u> <u>cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 39 g; Sód: 2179 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2154 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 265 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2120 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2482 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 136 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 297 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2195 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2450 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 141 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 317 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2180 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|--|-----------|--|--|---|--|
| 06. 06. 26 Sob ota | Sniadanie | Kakao na mleku (300 ml) (MLE) 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) 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) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kakao na mleku (300 ml) (MLE) 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Słupki warzyw (20g) | Mandarynka (1szt.) |
| | Obiad | Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy mielony smażony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza pęczak (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy smażony mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Mandarynka (1szt.) Pestki dyni (10g) | Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Słupki warzyw (20g) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) 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 wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE) | Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE) | Galaretka jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE) | Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE) |
| | | <u>Wartość energetyczna: 2142 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 80 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2171 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 1952 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 251 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1906 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2041 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 29 g; Kw. tł. nas.: 46 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2132 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2325 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 301 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2217 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|---|-----------|--|---|--|---|
| 07. 06. 26 Nie dzi ela | Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Twarożek (30 g) (MLE) 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 (30 g) (MLE) Rzodkiewka (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) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Pasta z tuńczyka (30g) (RYB) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g) | Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Kiwi (1szt.) |
| | Obiad | Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) | Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pieczeniowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) | Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pieczeniowy 50g (SEL,) Ryż brązowy (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) (SEL,) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ) |
| | PD | | | Maślanka (150g) (MLE) Kiwi (1szt.) | Jabłko (1szt) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, 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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Sok wielowarzywny (200ml) | Sok wielowarzywny (200ml) | Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g) | Sok wielowarzywny (200ml) |
| | | <u>Wartość energetyczna: 2239 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 315 g; w tym cukry: 47 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2209 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 1991 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 49 g; Węglowodany ogółem: 308 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 18 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2004 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2036 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2046 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2446 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 358 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2279 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|--|-----------|---|---|---|---|
| 08. 06. 26 Pon iedz iałe k | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) 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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Słupki warzyw (20g) | Herbatniki (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g) |
| | Obiad | Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pora i marchewki (100g) (MLE,) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie ziołowym (150 g) (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pora i marchewki (100g) (MLE,) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pora i marchewki (100g) (MLE,) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Pomarańcza (1/2szt) Jogurt naturalny (150ml) (MLE) | Pomarańcza (1szt) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Sałata masłowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) 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) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Kisiel z owoców leśnych 200ml | Kisiel z owoców leśnych 200ml | Kisiel z owoców leśnych b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ) | Kisiel z owoców leśnych 200ml |
| | | <u>Wartość energetyczna: 1977 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 40 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2015 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2029 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 262 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2058 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2224 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2117 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2166 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 311 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 51 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2120 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|------------------------------------|-----------|--|---|---|--|
| 09. 06. 26 Wto rek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) 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) | Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | II Śn | | | Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g) | Krakery (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mandarynka (1szt) |
| | Obiad | Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa szpinakowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowany (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Jabłko (1szt) Kefir (150ml) (MLE) | Jabłko (1szt) |
| | Kolacja | Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Papryka (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Papryka (60g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) 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) Papryka (60g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Pieczona owsianka (100g) (MLE, GLU) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) | Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) | Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE) | Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE) |
| | | <u>Wartość energetyczna: 2270 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2123 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2356 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1974 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2309 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2142 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2474 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 333 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2207 mg</u> |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta podstawowa (dzieci) |
|---------------------------|-----------|---|--|---|---|
| 10. 04. 26 Środa | Śniadanie | Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet 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) | Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet 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) Omlet 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) | Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Omlet 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 | | | Pasta z kurczaka i warzyw(30g)(SEL) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) | Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Kiwi (1szt) |
| | Obiad | Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| | PD | | | Orzechy włoskie (30g)(ORZ) Mandarynka (1szt) | Banan (1szt) |
| | Kolacja | 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) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) 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) Sałatka z tuńczyka lekkostrawna (150 g) (MLE, RYB) 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) Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym (150 g) (MLE, RYB) 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) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
| | PN | Sok wielowarzywny (200ml) | Sok wielowarzywny (200ml) | Sok wielowarzywny (200ml) Pestki dyni (10g) | Sok wielowarzywny (200ml) |
| | | <u>Wartość energetyczna: 1996 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2092 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2049 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 54 g; Węglowodany ogółem: 300 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2064 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2447 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2196 mg</u> | <u>Wartość energetyczna: 2224 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 327 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2176 mg</u> |

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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,
ŁUB - 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 JĘCZ - 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,*