

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11. 06.  26	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Musztarda (20g) <b>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Mus owocowy (50 g) Ketchup (20g) <b>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (60 g) Musztarda (20g) <b>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Musztarda (20g) <b>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (20g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5g)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Kotlet pożarski pieczony (110 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Klopsiki drobiowe duszone (110 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Sos pietruszkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z brukselką (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Klopsiki drobiowe duszone (110 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Sos pietruszkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL,)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z brukselką (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Kotlet pożarski pieczony (110 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (180ml) <b>(MLE)</b>
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) <b>(ORZ)</b>	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2170 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2143 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2019 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2361 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2256 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2329 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2152 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 06. 26	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z pieczonych warzyw (30 g) <b>(SEL)</b> Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki jęczmienne na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z pieczonych warzyw (30 g) <b>(SEL)</b> Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z pieczonych warzyw (30 g) <b>(SEL)</b> Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki jęczmienne na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z pieczonych warzyw (30 g) <b>(SEL)</b> Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Kotlet z ryby smażony (110g) <b>(GLU, RYB, PSZ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) <b>(SELMLE)</b> Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) <b>(RYB, SEL, PSZ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) <b>(RYB, SEL, PSZ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Kotlet z ryby smażony (110g) <b>(GLU, RYB, PSZ, GLU)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) <b>(MLE)</b> Kiwi (1szt)	Maślanka naturalna (150ml) <b>(MLE)</b> Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) <b>(MLE)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE)</b> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) <b>(MLE)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) <b>(MLE)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Mus malinowy b/c (50 g)	Budyń waniliowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2041 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 31 g; Sód: 2053 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2117 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 288 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 29 g; Sód: 1895 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2198 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 45 g; Sód: 1855 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2224 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łącznik pokarmowy 35 g; Sód: 2149 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 06. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) <b>(MLE, JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajecznicza na parze (50g) <b>(JAJ)</b> Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Miód mini (1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) <b>(MLE, JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) <b>(MLE, JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (30g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g)	Biskvity (30 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)</b> Mus truskawkowy (50 g)
	Obiad	Zupa z ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) <b>(SEL)</b> Surówka z selera i pora (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (150 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) <b>(SEL)</b> Surówka z selera i pora (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ogórkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) <b>(SEL)</b> Surówka z selera i pora (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) <b>(GLU)</b> Sałata zielona (5 g) Hummus (30 g)	Mandarynka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kiełbaska śląska na gorąco (100 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Musztarda (20g) <b>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Mus truskawkowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Płatki migdałów (10g) <b>(ORZ)</b>	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2007 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 271 g; w tym</u> <u>cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2198 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2120 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 260 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2182 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2115 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 295 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 51 g; Sód: 2104 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2176 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 308 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2202mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 06. 26	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b> Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jogurt naturalny (150 g) <b>(MLE)</b> Jabłko (1 szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)</b> Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) <b>(MLE)</b> Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>	Rosół z makaronem (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)</b> Schab duszony w sosie własnym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż biały (200g) Jarzynki duszone (150 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)</b> Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż brązowy (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) <b>(MLE)</b> Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)</b> Schab duszony w sosie pieczarkowym (150g) <b>(SEL)</b> Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) <b>(MLE)</b> Jarzynki duszone (100 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>
	PD			Salatka grecka (150 g) <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny (150 g) <b>(MLE)</b> Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek (60g) Połędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pieczona owsianka (100g) <b>(MLE, GLU)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Pieczona owsianka (100g) <b>(MLE, GLU)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek (60g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <b>(GOR, JAJ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek (60g) Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pieczona owsianka (100g) <b>(MLE, GLU)</b> 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 Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>	Kisiel z owoców leśnych 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2309 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2247 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2260 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 326 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2206 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2215 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2260 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2516 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 336 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2262 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)	
15. 06. 26	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b> Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Omlet na parze (50g) <b>(JAJ)</b> Sałata zielona (5 g) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Chrzan z jogurtem (20g) <b>(MLE,SO2 )</b> Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b> Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b> Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g) <b>(SEL,ORZ)</b> Sałata zielona (5 g)	Banan (1szt.)	
	Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,)</b> Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,)</b> Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Makaron pełnoziarnisty gotowany z pesto i mozzarellą (350g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym gotowane (350 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,)</b> Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(SEL, MLE)</b> Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
	PD			Sos czosnkowy (20 g) <b>(MLE,)</b> Słupki warzyw (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) <b>(MLE,)</b> Słupki warzyw (20g)	
	Pon ied ział ek	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Rzodkiew biała (60 g) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60 g) Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b> Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
		PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) <b>(MLE)</b>
			<u>Wartość energetyczna: 2180 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 87 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 266 g w tym cukry: 45 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2102 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2070 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 271 g w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2118 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2042 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 249 g w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2107 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 297 g w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2110 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 06. 26  Wto rek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pasta z twarogu (30 g) <b>(MLE,)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) <b>(MLE)</b> Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt) Krakersy (30 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)</b>
	Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(JAJ)</b> Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b> Jarzynki duszone (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(JAJ)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b> Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kasza gryczana (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(JAJ)</b> Fasolka szparagowa zielona, gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Truskawki (100g) Pestki słonecznika (10g)	Truskawki (100g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałata masłowa (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami b/c (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>
		<u>Wartość energetyczna: 2273 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 125 g; Tłuszcz: 85 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 42 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1907 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2103 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 1962 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2140 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 1773 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2526 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2255 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 06.  26 Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Omlet pieczony(50g) <b>(JAJ)</b> Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (60g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b>	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z buraczków (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z buraczków (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b> Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos koperkowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z buraczków (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt ) Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>	Kiwi (1szt )
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka lekkostrawna (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym(150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z musem owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b> Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2156 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 64 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 51 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2186 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2159 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2153 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2418 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 92 g; Węglowodany ogółem: 306 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2342 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2260 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2231 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 06. 26    Czw arte k	Śniadanie	Platki owsiane na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) ( <b>MLE, GLU, JAJ, PSZ</b> ) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki owsiane na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) ( <b>MLE</b> ) Cykoria(40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Platki owsiane na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) ( <b>MLE, GLU, JAJ, PSZ</b> ) Szynka wiejska (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (5g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) ( <b>GOR, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, GLU</b> ) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, GLU</b> ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik z kaszą pęczak (350 ml) ( <b>SEL, GLU</b> ) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) ( <b>SEL</b> ) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) ( <b>SEL, GLU</b> ) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200 g) Kalafior gotowany (100g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos jogurtowo-czosnkowy (20 g) ( <b>MLE,</b> ) Słupki warzyw (20g)	Mandarynki (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Arbuz (150g)	Mandarynki (1szt.) Platki migdałów (10g) ( <b>ORZ</b> )	Arbuz (150g)
			<u>Wartość energetyczna: 1993 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 251 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1601 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1955 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 253 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2009 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1984 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 255 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2003 mg</u>

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta podstawowa (dzieci)</b>
<b>19. 06. 26</b>	Sniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b> Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) <b>(SEL, ORZ)</b> Sałata zielona (5 g)	Mus owocowy (50g) Ciasteczka kruche (30g) <b>(MLE, GLU, JAJ)</b>
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Ryba smażona (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(SEL, GLU)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(SEL, GLU)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Ryba smażona (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ)</b> Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) <b>(SEL, GLU)</b> Fasolka szparagowa (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sok wielowarzywny (150ml) Pestki słonecznika (10g)	Banan (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka brokułowa z makaronem (150g) <b>(JAJ, MLE, GLU, PSZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka brokułowa z makaronem (150g) <b>(JAJ, MLE, GLU, PSZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (150g) <b>(JAJ, MLE, GLU, PSZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Sałatka brokułowa z makaronem (150g) <b>(JAJ, MLE, GLU, PSZ)</b> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl z truskawkami (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl z truskawkami (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl z truskawkami b/c (180ml) <b>(MLE)</b>	Koktajl z truskawkami (180ml) <b>(MLE)</b>
		<u>Wartość energetyczna: 2102 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1957 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1986 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2078 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2041 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 264 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2105 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2384 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 335 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2131 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 06. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Miód mini(1szt) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek ze szczypiorkiem (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b> Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b> Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) <b>(RYB)</b>	Arbuz (150g)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU, J)</b> Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b> Brukselka gotowana (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU, J)</b> Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b> Bukiet warzyw gotowany (150 g) <b>(SEL)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU, J)</b> Kasza pęczak (200 g) <b>(GLU)</b> Brukselka gotowana (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b> Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU, J)</b> Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b> Brukselka gotowana (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt) Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b> Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami b/c (200 g) <b>(MLE)</b>	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>
		<u>Wartość energetyczna: 2141 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 83 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 259 g; w tym cukry:</u> <u>48 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2074 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2156 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 287 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2019 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2354 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 283 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2221 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2270 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 84 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 55</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 38 g;</u> <u>Sód: 2079 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,  
SO2 - 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,*