

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 10. 26 Czw arte k	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <i>(MLE)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <i>(MLE)</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) Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <i>(MLE)</i> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne 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) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <i>(MLE)</i> Szynka wiejska (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (5g) Pasztecik drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Sałata zielona (5g)	Sok wielowarzywny (150ml)
	Obiad	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziolowym (150g) <i>(MLE)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziolowym (150g) <i>(MLE)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziolowym (150g) <i>(MLE)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Bitki wieprzowe duszone w sosie jogurtowo-ziolowym (150g) <i>(MLE)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (100g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) <i>(MLE)</i> Słupki warzyw (20g)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pomidor (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) <i>(ORZ)</i>	Arbuz (150g)
		<u>Wartość energetyczna: 1917 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 247 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1729 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1939 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1746 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1972 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 28 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 41 g; Sód: 1797 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2033 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 70 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Łonnik pokarmowy 33 g; Sód: 1800 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 10. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ,MLE, GLU) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ,MLE, GLU) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (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) Hummus (30g) (SEL, ORZ) Sałata zielona (5 g)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Śliwki (150g)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ) Ryba pieczona w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt.) Pestki słonecznika (10g)	Gruszka (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 (5 g) Sałata masłowa (20g) 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) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g 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 z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Koktajl z truskawkami (180ml) (MLE)
Piątek		<u>Wartość energetyczna: 2023 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 267 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2080 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2025 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2002 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 252 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2045 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2257 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 317 g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2110 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 10. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) 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)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Jabłko pieczone (150 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)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) 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) Sałata zielona (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Mus owocowy (100g)
	Obiad	Zupa z ciecierzycy (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami lekkostrawne (200 g) Ryż biały (200 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami lekkostrawne (200 g) Ryż brązowy (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) (SEL, MLE) Leczo duszone z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Mus malinowy (50 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) (GOR, JAJ) 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) Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) (GOR, JAJ) Pomidor (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: 2010 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:256 g; w tym cukry:</u> <u>41 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 30 g; Sód: 2051 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1987 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:288 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2068 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2066 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:266 g;w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2022 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2114 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:281 g; w tym cukry: 58</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 34 g;</u> <u>Sód: 2057 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 10. 26 Niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) 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 wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) 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 wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) 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 wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Gruszka (1szt)
	Obiad	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz biały (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c(180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Szynka z piersi kurczaka (30 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 z piersi kurczaka (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) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2289 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2156 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1950 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2087 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2111 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 52 g; Węglowodany ogółem: 329 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 52 g; Sód: 2157 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2416 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 347 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2202 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 10. 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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g 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) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Cykorja (40 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 jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g 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) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe gotowane (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe gotowane (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron spaghetti razowy duszony z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki (100g) Kalaflor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Kluski leniwe gotowane (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Sos jogurtowy (100g)) (MLE) Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Słupki warzyw (20g)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Słupki warzyw (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Ogórek zielony (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) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z musem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2319 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 313 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2100 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2297 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 283 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2118 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2523 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 122 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 36 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2212 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2466 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 127 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 340 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2194 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 10. 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			Salatka grecka (150 g) (MLE)	Kiwi (1szt)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z marchewki (350 ml) (SEL, MLE,) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie własnym (150 g) (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pestki dyni (10 g) Śliwki (150g)	Śliwki (150g)
	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)	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2054 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 255 g; w tym cukry:</u> <u>45 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 29 g; Sód: 1921 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2006 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>246 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 27 g; Sód: 1668 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2103 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 264 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 44 g; Sód: 2145 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2170 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 61</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 33 g;</u> <u>Sód: 1927 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 10. 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 zielony (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,MLE, GLU) 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 zielony (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 zielony (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)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL,MLE,) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL,MLE,) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (150 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL,MLE,) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL,MLE,) Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) (MLE) Kalafior gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Jabłko (150 g)
	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) Kielbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (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: 2422 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2196 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2279 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2070 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2368 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem: 310 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2187 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2621 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 97 g; Węglowodany ogółem: 340 g; w tym cukry: 74 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2221 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 10. 26	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) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) 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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) 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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) 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) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR)	Banan (1szt.)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z pora (100g) (MLE,) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza kuskus (200 g) (GLU) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z pora (100g) (MLE,) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Schab pieczony w sosie pieczeniowym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z pora (100g) (MLE,) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	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 truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel truskawkowy 200ml
Cz war tek		<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 54 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 285 g; w tym</u> <u>cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2013 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1987 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 49 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 291 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1980 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2188 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 326 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 53 g; Sód: 2102 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2228 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 336 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2118 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 10. 26 Piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (50 g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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) Jajko sadzone (50 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g) Cukinia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki pieczone (200g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku sote (120g) (RYB, SEL) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g) Cukinia duszona (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, SEL) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g) Cukinia duszona (100g) 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką 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) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Koktajl wiśniowy b/c (180ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2433 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 136 g; Tłuszcz: 85 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 295 g; w tym</u> <u>cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 35 g; Sód: 2183 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2219 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 275 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2042 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2549 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 145 g; Tłuszcz: 99 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 292 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2205 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2577 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 137 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 330 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2229 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 10. 26 Sob ota	Śniadanie	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) Papryka (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) Papryka (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) Papryka (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)	Gruszka (1szt.)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) Sos jogurtowy (50g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty gotowany z pesto i prażonym słonecznikiem (350g) (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z marchewki (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt.) Maślanka (150g)(MLE)	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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokuł, jaj i kukurydzy (150 g) (MLE,) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) 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 (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (150 g) (MLE,) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokuł, jaj i kukurydzy (150 g) (MLE,) 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: 2036 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 70 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 265 g; w tym</u> <u>cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 37 g; Sód: 1873 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1951 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 257 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1955 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2203 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>283 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 40 g; Sód: 2096 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2257 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 77 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 68</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 41 g;</u> <u>Sód: 2201 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,
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 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,