

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
11.09.26	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) 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) 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)	Mus owocowy (50g) Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa z ciecierzycy (350 ml) (SEL, MLE) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) (SEL, MLE) Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z ciecierzycy (350 ml) (SEL, MLE) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka colesław (100 g) (SEZ, MLE, ORZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150ml) (MLE) Gruszka (1szt.)	Banan (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU, PSZ) 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)
		<u>Wartość energetyczna: 2078 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2043 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1933 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1980 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2023 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2055 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2360 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 345 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2116 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
12. 09. 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 ze szczypiorkiem (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)	Arbuz (150g)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) 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) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) 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) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2012 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 77 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 247 g; w tym cukry:</u> <u>43 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 27 g; Sód: 1770 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2130 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 293 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1756 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2305 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 278 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 1956 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2116 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 78 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 55</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 31 g;</u> <u>Sód: 1774 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
13. 09. 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 pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż brązowy (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (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 dyni (10g)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2149 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem:294 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2031 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1982 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 38 g; Węglowodany ogółem:322 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 15 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2094 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1995 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem:285 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2046 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2324 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 324 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2128 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
14. 09. 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> Cykorja (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, MLE)</i> Kluski leniwe (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 kartoflanka (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (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, MLE)</i> Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i> Surówka z marchewki (100g) Kalaflor gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (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> Kiwi (1szt.)	Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i>
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Sałatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica 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) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Ogórek zielony (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) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Sałatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> 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 musem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2241 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2156 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2350 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2259 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2410 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 126 g; Węglowodany ogółem: 237 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 35 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2213 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2382 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 324 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2208 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
15. 09. 26 Wto rek	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 kurczaka (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 kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (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 kurczaka (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 kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR)	Gruszka (1szt.)
	Obiad	Zupa krem z brokułów (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200g) Mizeria (100g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z brokułów (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki pieczone (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki pieczone (200g) Mizeria (100g) (MLE) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z brokułów (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200g) Mizeria (100g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Gruszka (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	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: 2096 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 82 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 248 g; w tym</u> <u>cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 33 g; Sód: 1906 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2115 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 249 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1678 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2239 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 287 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2155 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2256 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 274 g; w tym cukry: 65</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 35 g;</u> <u>Sód: 2003 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
16. 09. 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 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 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 60g 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)	Nektarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Sos curry z ciecierzycą (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Sos bolognese (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Cukinia duszona z koncentratem (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Sos curry z ciecierzycą (150 g) (MLE) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Sos curry z ciecierzycą (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Salatka grecka (150g) (MLE)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, 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) 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) 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) 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 sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Mus owocowy b/c (50g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2227 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2141 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2171 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2136 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2003 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 2 q80; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2110 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2383 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2203 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
17. 09. 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) Papryka (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) Papryka (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) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Gruszka (1szt.)	Gruszka (1szt.)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka schabowa gotowana (100g) Sos pieczeniowy (50g) (MLE, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE,) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (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) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jabłko pieczone (150 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) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Arbuz (150g)
		<u>Wartość energetyczna: 1958 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 253 g; w tym</u> <u>cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 25 g; Sód: 2006 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1992 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 271 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1733 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2058 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 277 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 41 g; Sód: 2116 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2050 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 273 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2054 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
18. 09. 26 Piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (30 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) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane 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) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Jajko sadzone (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Twarożek (30g) (MLE) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z kaszą manną (350 ml) (SEL, MLE, GLU) Pieczona ryba sote po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba sote po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR)	Jabłko (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) Lekkostrawna galaretk 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) Połędwica 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk 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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretk drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel pomarańczowy (200ml)	Kisiel pomarańczowy (200ml)	Kisiel pomarańczowy b/c (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Kisiel pomarańczowy (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2201 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 296 g; w tym</u> <u>cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 38 g; Sód: 2047 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2211 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 278 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2175 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2511 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 139 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 322 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2124 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2345 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 331 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2106 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
19. 09. 26 Sobota	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) 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			Kefir (150g) (MLE) Nektarynka (1szt.)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy mielony smażony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z marchewki i selera (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (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 szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza pęczak (200 g) Kapusta biała duszona (100 g) Surówka z marchewki i selera (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy smażony mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z marchewki i selera (100 g) Kapusta biała duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	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	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretką jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2133 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 86 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 263 g; w tym</u> <u>cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 32 g; Sód: 2127 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1928 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 247 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 37 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1864 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2027 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem:</u> <u>291 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 40 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 46 g; Sód: 2073 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2338 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 297 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2244 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
20. 09. 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 (5 g) Mus truskawkowy (50g) 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			Hummus (30g) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Banan (1szt.)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazylkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki pieczone (200g) Cukinia duszona (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazylkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) (SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z buraków (100g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Maślanka (150g) (MLE) Kiwi (1szt.)	Kiwi (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 grecka (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Wędlina z indyka (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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (MLE) 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: 2102 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 66 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 52 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2143 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1920 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem: 257 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 1919 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2094 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 293 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 51 g; Sód: 2041 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2333 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 244 g; w tym cukry: 65 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2249 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

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

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

LUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU 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,