

|                               |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                           | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.<br>10.<br><br>26<br>Środa | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b><br>Chleb pszenny (60g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Pomidor b/s (60g)<br>Omlet pieczony z szynką (50g) <b>(JAJ, MLE, GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Omlet pieczony z szynką (50g) <b>(JAJ, MLE, GLU, PSZ, SOJ, GOR)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki kukurydziane na mleku (315 ml) <b>(MLE, GLU)</b><br>Chleb pszenny (60g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                               | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (5 g)<br>Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b>                                                                                                                                                         | Mus owocowy (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                               | Obiad     | Zupa pieczarkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Kotlet pożarski pieczony(110 g) <b>(JAJ, PSZ, GLU)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Kapusta biała duszona (100 g)<br>Surówka z buraczków (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                        | Zupa solferino (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b><br>Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU)<br>Sos pieczeniowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Buraczki gotowane (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                          | Zupa pieczarkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU)<br>Sos pieczeniowy 50g <b>(SEL, MLE, GLU,)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Kapusta biała duszona (100 g)<br>Surówka z buraczków (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)        | Zupa pieczarkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Kotlet pożarski pieczony(110 g) <b>(JAJ, PSZ, GLU)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Kapusta biała duszona (100 g)<br>Surówka z buraczków (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                        |
|                               | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kiwi (1szt )<br>Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>                                                                                                                                                                                                                                | Kiwi (1szt )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) <b>(GOR, JAJ)</b><br>Ogórek zielony (60g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                           | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) <b>(GOR, JAJ)</b><br>Mus owocowy (50 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                                                        | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) <b>(GOR, JAJ)</b><br>Ogórek zielony (60g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                         | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Paszтет drobiowy, pieczony (60 g) <b>(GOR, JAJ)</b><br>Ogórek zielony (60g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                           |
|                               | PN        | Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b><br>Z sokiem malinowym (5ml)                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b><br>Z sokiem malinowym (5ml)                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń czekoladowy b/c 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b><br>Z musem owocowy b/c (30g)                                                                                                                                                                                              | Budyń czekoladowy 250ml <b>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</b><br>Z sokiem malinowym (5ml)                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                               |           | <u>Wartość energetyczna: 2268 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 85 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 62 g;</u><br><u>Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2060 mg</u>                                                                                                                         | <u>Wartość energetyczna: 2153 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2079 mg</u>                                                                                                                                    | <u>Wartość energetyczna: 2264 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2028 mg</u>                                                                            | <u>Wartość energetyczna: 2371 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 320 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2085 mg</u>                                                                                                                                   |

|                  |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                           | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.<br>10.<br>26 | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Naleśnik z serem (50g) <b>(MLE, GLU, JAJ, PSZ)</b><br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki owsiane na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Cykorii(40 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki owsiane na mleku (300 ml) <b>(MLE, GLU)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Naleśnik z serem (50g) <b>(MLE, GLU, JAJ, PSZ)</b><br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                  | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (5g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                     | Sok wielowarzywny (150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Zupa z ciecierzycy (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Udko z kurczaka pieczone (120 g)<br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Cukinia duszona z koncentratem (100g)<br>Sałata zielona z jogurtem (100g) <b>(MLE)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                    | Krupnik (350 ml) <b>(SEL, GLU)</b><br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g)<br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Cukinia duszona z koncentratem (150g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                         | Zupa z ciecierzycy (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g)<br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Cukinia duszona z koncentratem (100g)<br>Sałata zielona z jogurtem (100g) <b>(MLE)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                | Zupa z ciecierzycy (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Udko z kurczaka pieczone (120 g)<br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Cukinia duszona z koncentratem (100g)<br>Sałata zielona z jogurtem (100g) <b>(MLE)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                    |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sos jogurtowo-czosnkowy (20 g) <b>(MLE, )</b><br>Słupki warzyw (20g)                                                                                                                                                                                              | Banan (1szt)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Sałatka jarzynowa (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                               | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)             | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Sałatka jarzynowa (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                               |
|                  | PN        | Śliwki (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok wielowarzywny (150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Śliwki (150g)<br>Pestki dyni (10g)                                                                                                                                                                                                                                | Śliwki (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Czwarte k        |           | <u>Wartość energetyczna: 2065 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem:282 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2096 mg</u>                                                                                                                                                       | <u>Wartość energetyczna: 1014 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem:268 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 19 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2050 mg</u>                                                                                                          | <u>Wartość energetyczna: 2038 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem:271 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2058 mg</u>                                                             | <u>Wartość energetyczna: 2222 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 68 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 319 g; w tym cukry: 67 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2165 mg</u>                                                                                                                                                     |

|                  |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                            | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.<br>10.<br>26 | Śniadanie | Kasza manna na mleku (300 ml) ( <i>MLE, GLU</i> )<br>Jajko sadzone (50g ) (JAJ)<br>Chleb pszenny (60 g) ( <i>GLU</i> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ogórek zielony (60 g)<br>Wędlina z indyka (30 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kasza manna na mleku (300 ml) ( <i>MLE, GLU</i> )<br>Chleb pszenny (90 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Omlet na parze (50g ) (JAJ)<br>Mus owocowy 50g<br>Sałata zielona (5 g)<br>Wędlina z indyka (30 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Omlet na parze (50g ) (JAJ)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Wędlina z indyka (30 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Ogórek zielony (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                | Kasza manna na mleku (300 ml) ( <i>MLE, GLU</i> )<br>Jajko sadzone (50g ) (JAJ)<br>Chleb pszenny (60 g) ( <i>GLU</i> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ogórek zielony (60 g)<br>Wędlina z indyka (30 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                  | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb żytni razowy (30 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (5 g)<br>Hummus (30g)( <i>SEL, ORZ</i> )<br>Sałata zielona (5 g)                                                                                                                                                 | Mus owocowy (50g)<br>Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Obiad     | Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) ( <i>SEL, MLE, GLU, PSZ</i> )<br>Ryba smażona (120g) ( <i>GLU, RYB, PSZ</i> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Surówka colesław (100 g) ( <i>SEZ, MLE, ORZ, JAJ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                           | Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) ( <i>SEL, MLE, GLU, PSZ</i> )<br>Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) ( <i>GLU, RYB, PSZ</i> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Marchewka gotowana (150g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                     | Zupa selerowa (350 ml) ( <i>SEL, MLE</i> )<br>Ryba pieczona sote w sosie cytrynowym (120g) ( <i>GLU, RYB, PSZ</i> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Surówka colesław (100 g) ( <i>SEZ, MLE, ORZ, JAJ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) ( <i>SEL, MLE, GLU, PSZ</i> )<br>Ryba smażona (120g) ( <i>GLU, RYB, PSZ</i> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Surówka colesław (100 g) ( <i>SEZ, MLE, ORZ, JAJ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                           |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny (150ml) ( <i>MLE</i> )<br>Gruszka (1szt.)                                                                                                                                                                                                                         | Gruszka (1szt.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) ( <i>GLU</i> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka konserwowa (30 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Sałatka brokułowa z makaronem (150g) ( <i>JAJ, MLE, GLU, PSZ</i> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                      | Chleb pszenny (90 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka konserwowa (30 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Sałatka brokułowa z makaronem (150g) ( <i>JAJ, MLE, GLU, PSZ</i> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                 | Chleb razowy żytni (90 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka konserwowa (60 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (150g) ( <i>JAJ, MLE, GLU, PSZ</i> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (60 g) ( <i>GLU</i> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka konserwowa (30 g) ( <i>SOJ, GOR</i> )<br>Sałatka brokułowa z makaronem (150g) ( <i>JAJ, MLE, GLU, PSZ</i> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                      |
| Piąt<br>ek       | PN        | Koktajl z truskawkami (180ml) ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl z truskawkami (180ml) ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl z truskawkami b/c (180ml) ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl z truskawkami (180ml) ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | <u>Wartość energetyczna: 2134 kcal:</u><br><u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2056 mg</u>                                                                                                                                                   | <u>Wartość energetyczna: 2061 kcal:</u><br><u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2041 mg</u>                                                                                                  | <u>Wartość energetyczna: 1997 kcal:</u><br><u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2030 mg</u>                                                                                       | <u>Wartość energetyczna: 2356 kcal:</u><br><u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 337 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2105 mg</u>                                                                                                                                                  |

|                                        |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                          | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.<br>10.<br><br>26<br><br>Sob<br>ota | Śniadanie | Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b><br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b><br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Miód mini(1szt)<br>Jabłko pieczone (150 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Twarożek ze szczypiorkiem (20 g) <b>(MLE)</b><br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                       | Kakao na mleku (250 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Twarożek waniliowy (20 g) <b>(MLE)</b><br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                        | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (5 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Pasta z tuńczyka (30g) <b>(RYB)</b>                                                                                                                                             | Mandarynka (1szt.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                        | Obiad     | Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU,)</b><br>Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b><br>Bukiet warzyw gotowany (100 g) <b>(SEL)</b><br>Surówka z ogórka kiszzonego (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                      | Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU,)</b><br>Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b><br>Bukiet warzyw gotowany (150 g) <b>(SEL)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                              | Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU,)</b><br>Kasza pęczak (200 g) <b>(GLU)</b><br>Bukiet warzyw gotowany (100 g) <b>(SEL)</b><br>Surówka z ogórka kiszzonego (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) <b>(JAJ, GLU,)</b><br>Kasza jęczmienna perłowa (200g) <b>(GLU)</b><br>Bukiet warzyw gotowany (100 g) <b>(SEL)</b><br>Surówka z ogórka kiszzonego (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                      |
|                                        | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko (1szt)<br>Orzechy włoskie (30g) <b>(ORZ)</b>                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko (1szt)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                        | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                   | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Mus malinowy (50 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                                        | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                       | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Wędlina wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Pomidor (60 g)<br>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: 2011 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 79 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 242 g; w tym cukry:</u><br><u>39 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik</u><br><u>pokarmowy 25 g; Sód: 2067 mg</u>                                                                                                       | <u>Wartość energetyczna: 2130 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 293 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1756 mg</u>                                                                                                  | <u>Wartość energetyczna: 2259 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 273 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2052 mg</u>                                                                 | <u>Wartość energetyczna: 2118 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 80 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 59</u><br><u>g; Kw. tł. nas.: 32 g; Błonnik pokarmowy 29 g;</u><br><u>Sód: 2080 mg</u>                                                                                                       |

|                                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                          | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25.<br>10.<br>26<br><br><br>Niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kawa zbożowa na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Pomidor b/s (60g)<br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                      | Kawa zbożowa na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka wiejska (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                       | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) <b>(GLU)</b><br>Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) <b>(SEL)</b>                                                                                                                                                   | Śliwki (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                       | Obiad     | Żurek (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU)</b><br>Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) <b>(JAJ, GLU)</b><br>Ryż biały (200 g)<br>Surówka z czerwonej kapusty (100g)<br>Brokuły gotowane (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)<br>Ciasto biszkoptowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>                                                   | Zupa selerowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) <b>(SEL, MLE, GLU)</b><br>Ryż biały (200 g)<br>Brokuły gotowane (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)<br>Ciasto biszkoptowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>                                            | Żurek (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU)</b><br>Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) <b>(SEL, MLE, GLU)</b><br>Ryż brązowy (200 g)<br>Surówka z czerwonej kapusty (100g)<br>Brokuły gotowane (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)               | Żurek (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU)</b><br>Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) <b>(JAJ, GLU)</b><br>Ryż biały (200 g)<br>Surówka z czerwonej kapusty (100g)<br>Brokuły gotowane (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)<br>Ciasto biszkoptowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>                                                   |
|                                       | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c( 180ml) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                 | Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                       | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Sałatka jarzynowa (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                         | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) <b>(SEL, MLE, JAJ)</b><br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                 | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) <b>(SEL, MLE, JAJ)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Sałatka jarzynowa (200g) <b>(MLE, SEL, JAJ)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                         |
|                                       | PN        | Sok wielowarzywny (150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok wielowarzywny (150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny (150ml)<br>Pestki dyni (10g)                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny (150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                       |           | <u>Wartość energetyczna: 2261 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:307 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2025 mg</u>                                                                                                                          | <u>Wartość energetyczna: 1982 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 38 g; Węglowodany ogółem:322 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 15 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2094 mg</u>                                                                                                      | <u>Wartość energetyczna: 2107 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem:298 g; w tym cukry: 34 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2040 mg</u>                                                           | <u>Wartość energetyczna: 2440 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 337 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2123 mg</u>                                                                                                                         |

|                                              |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                   | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.10.26<br><br><br><br><br><br>Poniedziałek | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i><br>Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i><br>Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i><br>Papryka 60g<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i><br>Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Jajecznicza na parze (50g) <i>(JAJ)</i><br>Cykorja (40 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i><br>Papryka 60g<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                         | Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i><br>Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i><br>Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i><br>Papryka 60g<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                              | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko (150 g)<br>Orzechy włoskie (30g) <i>(ORZ)</i>                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                              | Obiad     | Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i><br>Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i><br>Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) ) <i>(MLE)</i><br>Surówka z marchewki (200g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i><br>Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i><br>Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) ) <i>(MLE)</i><br>Surówka z marchewki (200g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                  | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i><br>Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i><br>Surówka z marchewki (100g)<br>Kalaftor gotowany (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                      | Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i><br>Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i><br>Sos jogurtowo-cynamonowy (100g) ) <i>(MLE)</i><br>Surówka z marchewki (200g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                         |
|                                              | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i><br>Kiwi (1szt.)                                                                                                                                                                                                                   | Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                              | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i><br>Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Sałatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                            | Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Pasztecik drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i><br>Jabłko pieczone (150 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                  | Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Pasztecik drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i><br>Ogórek zielony (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i><br>Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i><br>Margaryna śniadaniowa (15g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i><br>Sałatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                             |
|                                              | PN        | Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i><br>Z sokiem malinowym (5ml)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i><br>Z sokiem malinowym (5ml)                                                                                                                                                                                                                           | Budyń waniliowy b/c 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i><br>Z musem owocowym b/c (30g)                                                                                                                                                                                       | Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i><br>Z sokiem malinowym (5ml)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                              |           | <u>Wartość energetyczna: 2195 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2064 mg</u>                                                                                                                                        | <u>Wartość energetyczna: 2324 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 289 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2189 mg</u>                                                                                                 | <u>Wartość energetyczna: 2362 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 118 g; Węglowodany ogółem: 253 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2122 mg</u>                                                                   | <u>Wartość energetyczna: 2336 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 317 g; w tym cukry: 75 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2157 mg</u>                                                                                                                                        |

|                                    |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27.<br>10.<br>26<br><br>Wto<br>rek | Śniadanie | Zacierka na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )<br>Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Ketchup (20g) ( <b>SEL</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Zacierka na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )<br>Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (25 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Ketchup (20g) ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Musztarda (20g) ( <b>GOR, SEZ, SOJ, ORZ</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Zacierka na mleku (300 ml) ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )<br>Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Ketchup (20g) ( <b>SEL</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                    | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) ( <b>PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR</b> )                                                                                                                                                                                                                                                   | Gruszka (1szt.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                    | Obiad     | Zupa brokułowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> )<br>Kotlet schabowy smażony (120 g) ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Mizeria (100g) ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki gotowane (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                      | Zupa brokułowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> )<br>Bitka schabowa gotowana (100 g)<br>Sos pietruszkowy (50g) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Buraczki gotowane (150g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                               | Zupa brokułowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> )<br>Bitka schabowa gotowana (100 g)<br>Sos pietruszkowy (50g) ( <b>SEL, MLE, GLU</b> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Mizeria (100g) ( <b>MLE</b> )<br>Jarzynki duszone (100 g) ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                | Zupa brokułowa (350 ml) ( <b>SEL, MLE</b> )<br>Kotlet schabowy smażony (120 g) ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Mizeria (100g) ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki gotowane (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                      |
|                                    | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny (150 g) ( <b>MLE</b> )<br>Gruszka (1szt)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny (150 g) ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                    | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                                                                                              | Chleb pszenny (90 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Pomidor b/s (60g)<br>Twarożek z koperkiem (60 g) ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                                                                              | Chleb razowy żytni (90 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                                                        | Chleb pszenny (60 g) ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy żytni (30 g) ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                                                                                              |
|                                    | PN        | Kisiel truskawkowy 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel truskawkowy 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel truskawkowy b/c 200ml<br>Płatki migdałów (10g) ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel truskawkowy 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                    |           | <u>Wartość energetyczna: 2002 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 63 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 269 g; w tym</u><br><u>cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u><br><u>pokarmowy 27 g; Sód: 2099 mg</u>                                                                                                                                                                                           | <u>Wartość energetyczna: 1964 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 267 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2081 mg</u>                                                                                                                                       | <u>Wartość energetyczna: 2180 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 296 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2034 mg</u>                                                                                                                        | <u>Wartość energetyczna: 2162 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 66 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 295 g; w tym cukry: 62</u><br><u>g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g;</u><br><u>Sód: 2196 mg</u>                                                                                                                                                                                           |

|                                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28.<br>10.<br><br>26<br><br><br>Środa | Śniadanie | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b><br>Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Ogórek 60g<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Omlet na parze (50g) <b>(JAJ)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Cykoria (40 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b><br>Chrzan z jogurtem (20g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Ogórek 60g<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Jajko gotowane (1szt) <b>(JAJ)</b><br>Majonez (20g) <b>(JAJ, GOR)</b><br>Połędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Ogórek 60g<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                       | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (5 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Hummus (30g)                                                                                                                                                                             | Śliwki (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                       | Obiad     | Zupa kalafiorowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Sos curry z ciecierzycą (150 g) <b>(MLE)</b><br>Makaron gotowany (200g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(MLE)</b><br>Fasolka szparagowa gotowana (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                               | Zupa koperkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b><br>Sos bolognese (150 g) <b>(MLE)</b><br>Makaron gotowany (200g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b><br>Bukiet warzyw gotowanych (150g) <b>(SEL)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                            | Zupa kalafiorowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Sos curry z ciecierzycą (150 g) <b>(MLE)</b><br>Makaron pełnoziarnisty gotowany (200g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(MLE)</b><br>Fasolka szparagowa gotowana (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Zupa kalafiorowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Sos bolognese (150 g) <b>(MLE)</b><br>Makaron gotowany (200g) <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) <b>(MLE)</b><br>Fasolka szparagowa gotowana (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                         |
|                                       | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salatka grecka (150g) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | Biszkopty (20 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)</b><br>Mus owocowy (50g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                       | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Musztarda (20g) <b>(GOR, SEZ, SOJ, ORZ)</b><br>Kielbaska śląska na gorąco (100 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                            | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b> Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wiejska (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Sałata masłowa (20 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                       | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wiejska (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wiejska (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>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: 2082 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2142 mg</u>                                                                                                                                                                 | <u>Wartość energetyczna: 2013 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 258 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 19 g; Sód: 2062 mg</u>                                                                                      | <u>Wartość energetyczna: 1936 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 2 271 g; w tym cukry: 38 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2110 mg</u>                                                                                  | <u>Wartość energetyczna: 2251 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 308 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u><br><u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2208 mg</u>                                                                                                                                                                 |

|                                              |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                          | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29.<br>10.<br>26<br><br><br>Cz<br>war<br>tek | Śniadanie | Ryż na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Ryż na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor b/s (60g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)  | Ryż na mleku (300 ml) <b>(MLE,)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                              | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek wiejski lekki (150g) <b>(MLE)</b><br>Gruszka (1szt.)                                                                                                                                                                                                       | Gruszka (1szt.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                              | Obiad     | Zupa zacierkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b><br>Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) <b>(PSZ)</b><br>Kasza gryczana (200 g)<br>Surówka z warzyw mieszanych (100 g)<br>Bukiet warzyw gotowanych (100g) <b>(SEL)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                  | Zupa zacierkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b><br>Bitka wieprzowa duszona w sosie jogurtowo-ziolowym (150g) <b>(MLE, SEL)</b><br>Kasza jęczmienna perłowa (200 g) <b>(GLU)</b><br>Marchewka gotowana (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                    | Zupa koperkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE,)</b><br>Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) <b>(PSZ)</b><br>Kasza gryczana (200 g)<br>Surówka z warzyw mieszanych (100 g)<br>Bukiet warzyw gotowanych (100g) <b>(SEL)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa zacierkowa (350 ml) <b>(SEL, MLE, GLU, PSZ)</b><br>Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) <b>(PSZ)</b><br>Kasza gryczana (200 g)<br>Surówka z warzyw mieszanych (100 g)<br>Bukiet warzyw gotowanych (100g) <b>(SEL)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                  |
|                                              | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sos czosnkowy (20 g) <b>(MLE,)</b><br>Słupki warzywne (20g)                                                                                                                                                                                                      | Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) <b>(MLE,)</b><br>Słupki warzywne (20g)                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                              | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Ogórek kiszony (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                       | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Jabłko pieczone (150 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                        | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Ogórek kiszony (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                 | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Ogórek kiszony (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                       |
|                                              | PN        | Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzynny (150ml)<br>Pestki dyni (10g)                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto drożdżowe (50g) <b>(GLU, MLE, JAJ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                              |           | <u>Wartość energetyczna: 2060 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 77 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 261 g; w tym</u><br><u>cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik</u><br><u>pokarmowy 23 g; Sód: 2044 mg</u>                                                                                                                  | <u>Wartość energetyczna: 2107 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 281 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1804 mg</u>                                                                                     | <u>Wartość energetyczna: 1994 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 280 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik</u><br><u>pokarmowy 39 g; Sód: 2086 mg</u>                                                | <u>Wartość energetyczna: 2152 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 282 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2103 mg</u>                                                                                                                            |

|                                |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                             | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.<br>10.<br>26<br><br>Piątek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Jajko sadzone (30 g) <b>(JAJ)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Jajecznicza na parze (50g) <b>(JAJ)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Mus owocowy (50 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Jajecznicza na parze (50g) <b>(JAJ)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                     | Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Jajko sadzone (30 g) <b>(JAJ)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka z piersi kurczaka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Rzodkiewka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Twarożek (30g) <b>(MLE)</b><br>Chleb żytni razowy (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (5 g)<br>Sałata zielona (5g)                                                                                                                                                         | Sok owocowo-warzywny (150ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                | Obiad     | Zupa krem z dyni (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Pieczona ryba po grecku (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ, GLU)</b><br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty (100g)<br>Brokuły gotowane (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                               | Zupa krem z dyni (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Pieczona ryba sote po grecku (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ, GLU)</b><br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Brokuły gotowane (150g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                            | Zupa jarzynowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Pieczona ryba sote po grecku (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ, GLU)</b><br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty (100g)<br>Brokuły gotowane (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                            | Zupa krem z dyni (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Pieczona ryba po grecku (120g) <b>(GLU, RYB, PSZ, GLU)</b><br>Ziemniaki pieczone (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty (100g)<br>Brokuły gotowane (100g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                               |
|                                | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Maślanka (150g) <b>(MLE)</b><br>Jabłko (1szt)                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko (1szt)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                            | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Cykorja (40 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                    | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Polędwica sopocka (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Kalarepa (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                            |
|                                | PN        | Kisiel pomarańczowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel pomarańczowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel pomarańczowy b/c (200ml)<br>Płatki migdałów (10g) <b>(ORZ)</b>                                                                                                                                                                                                               | Kisiel pomarańczowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                |           | <u>Wartość energetyczna: 2166 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 72 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 287 g; w tym</u><br><u>cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik</u><br><u>pokarmowy 40 g; Sód: 2081 mg</u>                                                                                                                         | <u>Wartość energetyczna: 2222 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 290 g; w tym cukry: 59 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2177 mg</u>                                                                                                | <u>Wartość energetyczna: 2257 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 282 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2147 mg</u>                                                                   | <u>Wartość energetyczna: 2310 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 322 g; w tym cukry: 68 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2128 mg</u>                                                                                                                                   |

|                                        |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa (dzieci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31.<br>10.<br>26<br><br><br><br>Sobota | Śniadanie | Kakao na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kakao na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor b/s (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) | Kakao na mleku (300 ml) <b>(MLE)</b><br>Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Serek homogenizowany, naturalny (30 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) |
|                                        | II Śn     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir (150g) <b>(MLE)</b><br>Mandarynka (1szt.)                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka (1szt.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        | Obiad     | Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Befszyk wieprzowy mielony smażony z cebulką (150g) <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza jęczmienna perłowa (200 g) <b>(GLU)</b><br>Jarzynki duszone (100g) <b>(SEL)</b><br>Surówka z marchewki i selera (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                           | Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) <b>(SEL)</b><br>Kasza jęczmienna perłowa (200 g) <b>(GLU)</b><br>Jarzynki duszone (150g) <b>(SEL)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                              | Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) <b>(SEL)</b><br>Kasza pęczak (200 g)<br>Jarzynki duszone (100g) <b>(SEL)</b><br>Surówka z marchewki i selera (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)        | Zupa szpinakowa (350 ml) <b>(SEL, MLE)</b><br>Befszyk wieprzowy smażony mielony z cebulką (150g) <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza jęczmienna perłowa (200 g) <b>(GLU)</b><br>Surówka z marchewki i selera (100 g)<br>Jarzynki duszone (100g) <b>(SEL)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                           |
|                                        | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pasta z kurczaka i warzyw(30g) <b>(SEL)</b><br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) <b>(GLU)</b>                                                                                                                                                       | Krakersy (30 g) <b>(GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)</b><br>Słupki warzyw (20g)                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                        | Kolacja   | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                               | Chleb pszenny (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (25 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                                                    | Chleb razowy żytni (90 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                       | Chleb pszenny (60 g) <b>(GLU)</b><br>Chleb razowy żytni (30 g) <b>(GLU)</b><br>Margaryna śniadaniowa (15 g)<br>Sałata zielona (5 g)<br>Szynka wieprzowa (60 g) <b>(SOJ, GOR)</b><br>Papryka (60 g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)                                                                                               |
|                                        | PN        | Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | Galaretka jogurtowa z owocami b/c (200 g) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                          | Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        |           | <u>Wartość energetyczna: 2144 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 89 g;</u><br><u>Węglowodany ogółem: 261 g; w tym</u><br><u>cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik</u><br><u>pokarmowy 32 g; Sód: 2103 mg</u>                                                                                                                   | <u>Wartość energetyczna: 1994 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 246 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 36 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1843 mg</u>                                                                                       | <u>Wartość energetyczna: 2002 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem:</u><br><u>286 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik</u><br><u>pokarmowy 47 g; Sód: 2029 mg</u>                                                | <u>Wartość energetyczna: 2327 kcal;</u><br><u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 95 g; Węglowodany</u><br><u>ogółem: 290 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u><br><u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2238 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 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,*