

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 01. 26 Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (25 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (30 g) (SOJ, GOR) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z pieczonych warzyw(40g)(SEL)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos jarzynowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ryż brązowy (200g) Sałata z olejem i ziołami (100g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Stek z kurczaka z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) (SEL) Sałata z olejem i ziołami (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokułów, jaj i kukurydzy (150g) (JAJ, MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem (150g) (JAJ, MLE, GLU,PSZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (150g) (JAJ, MLE, GLU,PSZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z brokułów, jaj i kukurydzy (150g) (JAJ, MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml b/c (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2297 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113g; Tłuszcz: 81 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:292 g; w tym cukry: 50 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2220 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2004 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem:284 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2210 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2008 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem:295 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2229 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2444 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:323 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2294 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 01. 26 Czw arte k	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym(150 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik(350 ml) (SEL, GLU) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos pietruszkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuły gotowane (100g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU) Bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym(150 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100g) Surówka z selera i pora (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Mandarynki (1szt)	Mandarynki (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (60g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2019 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 106g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem:290 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2316 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1997 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany ogółem:285 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1975 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1989 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:267 g;w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2330 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2115 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 55 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 313 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Łonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2316 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 01. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus owocowy 50g Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pomarańcza (1szt.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Ciasteczka kruche (30g)(MLE, GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku bez panierki (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku bez panierki (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE) Pieczone ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (SEL, GLU) Fasolka szparagowa(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g)(SEL, ORZ)	Maślanka (150g)(MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)
Piątek		<u>Wartość energetyczna: 2027 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem:252 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2240 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1971 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem:250 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2238 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2024 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem:280 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2230 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2233 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem:280 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2242 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 01. 26 so bot a	Śniadanie	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, GLU, MLE) Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) (GLU, MLE, JAJ, PSZ) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Jabłko 1szt	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cykorii (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretką drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny (200ml)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2389 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 79 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 308 g; w tym</u> <u>cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 37 g; Sód: 2223 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2280 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 283 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2220 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2295 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 285 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2244 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2658 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 352 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2243 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25.01.26	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c(180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Cukinia duszona (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200 g) Cukinia duszona(150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Cukinia duszona (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200 g) Surówka colesław (100g) (MLE, SEZ, ORZ, JAJ) Cukinia duszona (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Pomarańcza (1szt)	Chrupki kukurydziane (40g) (SEZ, ORZ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
Niedziela	PN	Kisiel z owoców leśnych 200ml	Kisiel z owoców leśnych 200ml	Kisiel z owoców leśnych b/c 200ml	Kisiel z owoców leśnych 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2190 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem:315 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2246 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2027 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 91g; Tłuszcz: 52 g; Węglowodany ogółem:311 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2227 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2053 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 63 g; Węglowodany ogółem:305 g;w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2240 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2440 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 360 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2250 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26.01.26 Poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta jajeczna (30 g) (JAJ, MLE) Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g)(ORZ)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) (JAJ, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g)(GLU) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) (JAJ, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (150 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Kasza jęczmienna pęczak (200g) (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) (JAJ, MLE) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (200ml) (MLE)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze koperkiem (60 g) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Biała rzodkiew (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretka jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2001 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 259 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1843 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2022 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 96g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1833 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2046 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 246 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 1612 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2142 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 1890 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 01. 26 Wto rek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Mus bananowy 50g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Biszkopty (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Buraczki gotowane (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) (GLU, SEL) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina w sosie własnym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Buraczki gotowane (100 g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 1944 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 70 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 261 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2177 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2106 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 284 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 1981 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2223 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 280 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2160 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2091 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2184 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 01. 26 Środa	Śniadanie	Zacierka na mleku (250 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (250 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (250 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa dyniowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) (JAJ) Kalafor gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Salatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (25 g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (60g) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Salatka ziemniaczana (100 g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 1980 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 275 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2192 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2950 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 80g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 259 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 22 g; Sód: 2089 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1998 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 251 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2190 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2145 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 72 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2199 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 01. 26	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Omlet na parze (50g) (JAJ) Mus malinowy (50 g) Sałata zielona (5 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30 g) (SEL) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Mandarynka (1szt) Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Ciastka kruche (30 g) (GLU,PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sałata zielona z olejem (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitka schabowa gotowana (100 g) Sos jarzynowy (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane (200 g) Sałata zielona z olejem (100 g) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi ruskie lekkostrawne z serem chudym (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE) Sałata zielona z olejem (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g)(SEL,ORZ)	Banan (150 g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kielbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) (MLE)
Cz war tek		<u>Wartość energetyczna: 2148 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 88 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:262 g; w tym cukry:</u> <u>50 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 30 g; Sód: 2239 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1972 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 74g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:276 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1865 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2019 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:248 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2201 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2270 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 82 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:315 g; w tym cukry: 55</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 33 g;</u> <u>Sód: 2245 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 01. 26 Piątek	Śniadanie	Ryż na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z twarogu (30 g) (MLE) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt)
	Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (110 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie koperkowym (150 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet z ryby smażony (110 g) (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Krakersy (40 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml b/c (MLE, PSZ, GLU, JAJ)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ)
		<u>Wartość energetyczna: 2040 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 70 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry:</u> <u>48 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 26 g; Sód: 2167 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2119 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 280 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2156 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2186 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 264 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 40 g; Sód: 2153 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2309 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 79 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 50</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g;</u> <u>Sód: 2180 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
31. 01. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor b/c(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE)	Kiwi (1szt.)
	Obiad	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Cukinia duszona (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza gryczana (200 g) Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa solferino (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Schab duszony w sosie własnym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (100 g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Chrupki kukurydziane (40g) (SEZ, ORZ)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Galaretki jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretki jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)	Galaretki jogurtowa z owocami b/c (200 g) (MLE)	Galaretki jogurtowa z owocami (200 g) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 1959 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 78 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 226 g; w tym cukry:</u> <u>46 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 23 g; Sód: 2275 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1938 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 224 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 19 g; Sód: 1879 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2038 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 245 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 37 g; Sód: 2219 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2101 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 75 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 268 g; w tym cukry: 48</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 28 g;</u> <u>Sód: 2285 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

*GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce ,pistacje ,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.

1169/2011[kcal], Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz, Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem, Sól -

Sól, K - Potas, Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy, - % energii z białka, Ener. z T -

% energii z tłuszczu, - % energii z węglowodanów, Ener. z Bł. - %

energii z błonnika, W tym cukry - w tym cukry, WW - WW,