

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
01. 08. 26 Sob ota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek ze szczypiorkiem (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Twarożek waniliowy (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Arbuz (150g)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza pęczak (200 g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE) Klopsiki wieprzowe gotowane w sosie ziołowym (150 g) (JAJ, GLU,) Kasza jęczmienna perłowa (200g) (GLU) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Mus malinowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	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: 2012 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 77 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 247 g; w tym cukry:</u> <u>43 g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 27 g; Sód: 1770 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2130 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 293 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 1756 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2305 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 96 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 278 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 1956 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2141 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 78 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 62</u> <u>g; Kw. tł. nas.: 31 g; Błonnik pokarmowy 30 g;</u> <u>Sód: 1775 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
02. 08. 26 Niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczyczo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Nektarynka (1szt.)
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż biały (200 g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym (100 g) (SEL, MLE, GLU) Ryż brązowy (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL,) Stek z kurczaka smażony z cebulką (120 g) (JAJ, GLU) Ryż biały (200 g) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Brokuły gotowane (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c(180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c (180ml) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200 g) (SEL, MLE, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2150 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2135 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1982 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 38 g; Węglowodany ogółem: 322 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 15 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2094 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2000 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2039 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2310 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 325 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2131 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
03. 08. 26 Poniedziałek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Jajecznicza na parze (50g) <i>(JAJ)</i> Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasta jajeczna (30 g) <i>(JAJ, MLE)</i> Papryka 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Jabłko (150 g) Orzechy włoskie (30g) <i>(ORZ)</i>	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Makaron spaghetti razowy z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (300g) <i>(GLU, MLE, JAJ)</i> Surówka z marchewki (100g) Kalaftor gotowany (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kluski leniwe (350 g) <i>(GLU, MLE, JAJ, PSZ)</i> Sos jogurtowo-cynamonowy (100g)) <i>(MLE)</i> Surówka z marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i> Kiwi (1szt.)	Maślanka naturalna (150ml) <i>(MLE)</i>
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Sałatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasztecik drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Jabłko pieczone (150 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Pasztecik drobiowy, pieczony (30 g) <i>(GOR, JAJ)</i> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30g) <i>(SOJ, GOR)</i> Sałatka ziemniaczana (100 g) <i>(JAJ, GOR, SEZ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z musem owocowym b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml <i>(MLE, PSZ, GLU, JAJ)</i> Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2183 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 287 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2138 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2350 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2259 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2352 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 120 g; Węglowodany ogółem: 248 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2296 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2324 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 312 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2231 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
04. 08. 26 Wto rek	Śniadanie	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z kurczaka z warzywami (30 g) (SEL) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Zacierka na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU) Sałata zielona (5g) Pasta z tuńczyka (30g) (RYB)	Gruszka (1szt.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria (100g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE,) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria (100g) (MLE) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) (SEL, MLE) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria (100g) (MLE) Buraczki gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jogurt naturalny (150 g) (MLE) Gruszka (1szt)	Jogurt naturalny (150 g) (MLE)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pomidor b/s (60g) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel z owoców leśnych 200ml	Kisiel z owoców leśnych 200ml	Kisiel z owoców leśnych b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel z owoców leśnych 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2007 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 252 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1906 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2013 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 252 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1688 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2130 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 276 g; w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 46 g; Sód: 2147 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2167 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 77 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 278 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2003 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
05. 08. 26 Środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Omlet na parze (50g) (JAJ) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Cykoria (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Chrzan z jogurtem (20g) (MLE,SO2) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g)	Nektarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL,MLE) Sos curry z ciecierzycą (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL,MLE,) Sos bolognese (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Cukinia duszona z koncentratem (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL,MLE) Sos curry z ciecierzycą (150 g) (MLE) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL,MLE) Sos curry z ciecierzycą (150 g) (MLE) Makaron gotowany (200g) (GLU, PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (SEL, MLE) Cukinia duszona z koncentratem (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Salatka grecka (150g) (MLE)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Mus owocowy (50g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Kielbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Sałata masłowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (60 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)	Budyń czekoladowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Mus owocowy b/c (50g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2383 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 86 g; Węglowodany ogółem: 311 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 36 g; Sód: 2345 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2171 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 20 g; Sód: 2136 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2159 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 311 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 56 g; Sód: 2214 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2539 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 345 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 33 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2347 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
06. 08. 26 Cz war tek	Śniadanie	Ryż na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Ryż na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Serek wiejski lekki (150g) (MLE) Gruszka (1szt.)	Gruszka (1szt.)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka schabowa gotowana (100g) Sos pietruszkowy (50g) (MLE, SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Jarzynyki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE,) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Bitka z szynki wieprzowej w sosie meksykańskim (150g) (PSZ) Kasza gryczana (200 g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Kalafior gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzywne (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Jabłko pieczone (150 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) 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	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Arbuz (150g)
		<u>Wartość energetyczna: 1923 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 68 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 249 g; w tym</u> <u>cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 25 g; Sód: 2039 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1992 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 271 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 1733 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2035 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 276 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 41 g; Sód: 2126 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2015 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 269 g; w tym cukry: 49 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2058 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
07. 08. 26 Piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (30 g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Mus owocowy (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Jajecznicza na parze (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Jajko sadzone (30 g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Twarożek (30g) (MLE) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Sok owocowo-warzywny (150ml)
	Obiad	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba sote po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Brokuły gotowane (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba sote po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa warzywna z cukinią (350 ml) (SEL, MLE) Pieczona ryba po grecku (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			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 galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Polędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami b/c (180ml) (MLE)	Koktajl owocowy z truskawkami (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2033 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 71 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 249 g; w tym</u> <u>cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 29 g; Sód: 2038 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2134 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 257 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 2165 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2277 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 89 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 265 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2131 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2177 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 284 g; w tym cukry: 56 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2106 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
08. 08. 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/s (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kakao na mleku (300 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Serek homogenizowany, naturalny (30 g) (MLE) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir (150g) (MLE) Nektarynka (1szt.)	Arbuz (150g)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy mielony smażony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pietruszkowym (150g) (SEL) Kasza pęczak (200 g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Jarzynki duszone (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Befszyk wieprzowy smażony mielony z cebulką (150g) (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna perłowa (200 g) (GLU) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Słupki warzyw (20g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	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: 2153 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 81 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 274 g; w tym</u> <u>cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 34 g; Sód: 2149 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1928 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 247 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 37 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 25 g; Sód: 1864 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2083 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 59 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 304 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 40 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 49 g; Sód: 2072 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2359 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 307 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 31 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2210 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
09. 08. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Mus truskawkowy (50g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Twarożek (30 g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ser żółty (30 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Hummus (30g) Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Chrupki kukurydziane (20g) (SEZ, ORZ) Kiwi (1szt.)
	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ, PSZ) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków (100g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ, PSZ) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazylkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Cukinia duszona (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) (SEL, GLU, JAJ, PSZ) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos bazylkowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków (100g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) (SEL, GLU, JAJ, PSZ) Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z buraków (100g) Cukinia duszona (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
	PD			Maślanka (150g) (MLE) Brzoskwinia (1szt.)	Brzoskwinia (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml)	Sok wielowarzywny (150ml) Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Sok wielowarzywny (150ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2170 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 67 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 50 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód:</u> <u>2149 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1988 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 263 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2025 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2096 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 282 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2054 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2325 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 331 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 25 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2256 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
10. 08. 26 Pon iedz iałe k	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Sałatka jarzynowa (200g) <i>(MLE, SEL, JAJ)</i> Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) <i>(MLE, SEL, JAJ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) <i>(MLE, SEL, JAJ)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (300 ml) <i>(MLE, GLU)</i> Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Sałatka jarzynowa (200g) <i>(MLE, SEL, JAJ)</i> Szynka wieprzowa (30 g) <i>(SOJ, GOR)</i> Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g) <i>(MLE,)</i> Słupki marchewki (20g)	Ciasteczka kruche (20g) <i>(MLE, GLU, JAJ)</i> Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kotlet mielony pieczony (110 g) <i>(PSZ, GLU, JAJ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pomidora z cebulą (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Bitki wieprzowe w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) <i>(MLE, GLU)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Marchewka gotowana (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Bitki wieprzowe w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) <i>(MLE, GLU)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pomidora z cebulą (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa z ryżem (350 ml) <i>(SEL, MLE)</i> Kotlet mielony pieczony (110 g) <i>(PSZ, GLU, JAJ)</i> Ziemniaki gotowane (200 g) Kapusta biała duszona (100g) Surówka z pomidora z cebulą (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt) Jogurt naturalny (150ml) <i>(MLE)</i>	Gruszka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Sałata masłowa (20 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) <i>(GLU)</i> Chleb razowy żytni (30 g) <i>(GLU)</i> Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) <i>(JAJ, GOR)</i> Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Pestki słonecznika (10g)	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2314 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 79 g; Węglowodany ogółem: 319 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 48 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2190 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1979 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 285 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2018 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2098 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2054 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2505 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 358 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 49 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2208 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,