

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 09. 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) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) 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) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) 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 wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Pomidor (60 g) 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) Pasta z pieczonych warzyw (30g) (SEL) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki marchewki (20g)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Surówka z białej kapusty (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitki wieprzowe w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (150g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa brokułowa (350 ml) (SEL, MLE) Bitki wieprzowe w sosie jogurtowo-ziolowym (150 g) (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Surówka z białej kapusty (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szczawiowa z ryżem (350 ml) (SEL, MLE) Kotlet mielony pieczony (110 g) (PSZ, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Jarzynki duszone (100g) (SEL) Surówka z białej kapusty (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt) Jogurt naturalny (150ml) (MLE)	Gruszka (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Mus owocowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, 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) Paszтет drobiowy pieczony (60 g) (JAJ, GOR) Ogórek kiszony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel truskawkowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2146 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 84 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 43 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2030 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2003 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 71 g; Węglowodany ogółem: 265 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2042 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2060 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 260 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2059 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2337 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem: 313 g; w tym cukry: 62 g; Kw. tł. nas.: 48 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2109 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 09. 26	Śniadanie	Makaron na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Kalarepa (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Serek homogenizowany, naturalny (20 g) (MLE) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Jabłko pieczone (150 g) 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) Wędlina z indyka (40 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Makaron na mleku (300 ml) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Naleśnik z serem (50g) (MLE, GLU, JAJ, PSZ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Kalarepa (60 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Hummus (30g) (SEL, ORZ) Sałata zielona (5 g)	Krakersy (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Banan (1szt)
	Obiad	Zupa krem z pomidorów (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowo-waniliowy (100g) (MLE) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z pomidorów (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowo-waniliowy (100g) (MLE) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) (SEL, MLE) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z marchewki z olejem (100g) Brokuły gotowane (100g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z pomidorów (350 ml) (SEL, MLE) Pierogi z serem (300 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Sos jogurtowo-waniliowy (100g) (MLE) Surówka z marchewki z olejem (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Jabłko (1szt) Kefir (150ml) (MLE)	Jabłko (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka 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) Szynka konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) Szynka konserwowa (30 g) (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 konserwowa (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Sok wielowarzywny (150ml) Pestki dyni (10g)	Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)
Wto rek		<u>Wartość energetyczna: 2274 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 93 g; Węglowodany ogółem: 290 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 39 g; Sód: 2114 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2122 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 303 g; w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2101 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2325 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 351 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 21 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 62 g; Sód: 2127 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2562 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 98 g; Węglowodany ogółem: 350 g; w tym cukry: 72 g; Kw. tł. nas.: 34 g;</u> <u>Łonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2248 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 09. 26 Śro da	Śniadanie	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Jajko sadzone (50g) (JAJ) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ, MLE, PSZ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Cykorja (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Omlet na parze (50g) (JAJ, MLE, PSZ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Jajko sadzone (50g) (JAJ) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) (GLU)	Biszkopty (20 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ) Kiwi (1szt)
	Obiad	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) (JAJ) Kalaflor gotowany 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Jarzynki duszone (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik z kaszą pęczak (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) (JAJ) Kalaflor gotowany 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik (350 ml) (SEL, GLU,) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (MLE) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) (JAJ) Kalaflor gotowany 100g Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Orzechy włoskie (30g) (ORZ) Śliwki (150g)	Śliwki (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka lekkostrawna(150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka z ryżem brązowym (150 g) (MLE, RYB) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka z tuńczyka (150 g) (MLE, RYB) 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: 2014 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem: 256 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2099 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2006 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1909 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2134 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 262 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 20 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2120 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2200 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 66 g; Węglowodany ogółem: 298 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 22 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2105 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 09. 26	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) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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 (5 g) Pasta z kurczaka i warzyw(30g) (SEL) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (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) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5 g) Ser żółty (20g) (MLE) Sałata (5g)	Arbuz (150g)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE,GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE,GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE,GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) (SEL, MLE,) Klopsik wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE,GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g) (MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym b/c(180ml) (MLE)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (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 (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Sałata masłowa (20g) Szynka z piersi kurczaka (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 z piersi kurczaka (60 g) (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) Szynka z piersi kurczaka (60 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
Czw artek	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: 2056 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2031 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2025 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 269 g; w tym cukry: 46 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2082 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2168 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 83 g; Węglowodany ogółem: 277 g; w tym cukry: 30 g; Kw. tł. nas.: 32 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 44 g; Sód: 2137 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2215 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 76 g; Węglowodany ogółem: 296 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.:30 g;</u> <u>Blonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2127 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 09. 26	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) 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 wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne 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) Paszтет drobiowy, pieczony (30 g) (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Sos czosnkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Kiwi (1szt.)
	Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Pulpet z ryby duszony w sosie pietruszkowym (150g) (RYB, SEL, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) (SEL, MLE, GLU, PSZ) Ryba smażona (120g) (GLU, RYB, PSZ, GLU) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Jabłko (150 g)	Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Jabłko (150 g)
	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) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Twarożek (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) 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) Twarożek ze szczypiorkiem (60 g) (MLE) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)	Budyń waniliowy b/c 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Mus owocowy b/c (30g)	Budyń waniliowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sokiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2074 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 271 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2017 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2196 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2098 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2052 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 273 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 22 g; Błonnik pokarmowy 38 g; Sód: 2030 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2257 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 305 g; w tym cukry: 60 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2112 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26.09.26 Sobota	Śniadanie	Kakao na mleku (250 ml) (MLE) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 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) Jajecznica na parze (50g) (JAJ) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Miód mini(1szt) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 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) Pasta jajeczna (50 g) (MLE, JAJ) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kiwi (1szt) Jogurt naturalny (150 g) (MLE)	Ciasteczka kruche (20g) (MLE, GLU, JAJ) Mus malinowy (50 g)
	Obiad	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza jaglana (200g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie curry (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) (SEL, MLE) Szarpana wieprzowina duszona w sosie pieczeniowym (150 g) (MLE, GLU, SEL) Kasza gryczana (200g) Brokuły gotowane (100 g) (SEL) Surówka z pomidora, sałaty i cebuli (100g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Salatka grecka (150g) (MLE)	Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Kiełbaska śląska na gorąco (100 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Papryka (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) 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 z indyka (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) Wędlina z indyka (60 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Arbuz (150g)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Arbuz (150g)
		<u>Wartość energetyczna: 2081 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 79 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 244 g; w tym</u> <u>cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 33 g; Sód: 2116 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2027 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 254 g; w tym cukry: 57 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2008 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2026 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 250 g; w tym cukry: 40 g; Kw. tł. nas.: 23 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2049 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2324 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany</u> <u>ogółem: 297 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2132 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 09. 26 Nie dzi ela	Śniadanie	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) Ser żółty (30 g) (MLE) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Rzodkiewka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kawa zbożowa na mleku (250 ml) (MLE) 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)	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) 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			Maślanka naturalna (150ml) (MLE) Gruszka (1szt)	Gruszka (1szt)
	Obiad	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) (GLU, MLE, JAJ)	Zupa jarzynowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa gulaszowa (350 ml) (SEL, MLE,) Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (MLE) Bukiet warzyw gotowany (100 g) (SEL) Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)(GLU, MLE, JAJ)
	PD			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR)	Śliwki (150gt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (150g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) 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) Ogórek kiszony (60g) Połędwica sopocka (30g) (SOJ, GOR) 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) Połędwica sopocka (30 g)(SOJ, GOR) Sałatka ziemniaczana (150g) (JAJ, GOR, SEZ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g) (ORZ)	Kisiel cytrynowy 200ml
		<u>Wartość energetyczna: 2166 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 27 g; Sód: 2119 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 1973 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem: 286 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2003 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2134 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 263 g; w tym cukry: 37 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2103 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2327 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 338 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2125 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 09. 26	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Omlet na parze (50g) (JAJ, MLE, GLU) Sałata zielona (5 g) Cykorja (40 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) 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 kukurydziana na mleku (300 ml) (MLE,) Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Jajko gotowane (1szt) (JAJ) Majonez (20g) (JAJ, GOR) Szynka wiejska (30 g) (SOJ, GOR) Sałata zielona (5 g) Papryka(60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (5g) Hummus (30g) (SEL,ORZ) Sałata zielona (5 g)	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z warzyw mieszanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kartoflanka (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-ziolowy (50 g) (MLE,) Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z warzyw mieszanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa (350 ml) (SEL, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) (MLE,) Surówka z warzyw mieszanych (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Serek wiejski (150g) (MLE)	Arbuz (150g)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pomidor (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (25 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Pomidor (60 g) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) 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) Pomidor (60 g) Szynka drobiowa (30g) (SOJ, GOR) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) (SOJ, GOR) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl truskawkowy(180ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy (180ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy b/c (180ml) (MLE)	Koktajl truskawkowy (180ml) (MLE)
		<u>Wartość energetyczna: 2259 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 93 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:251 g;w tym cukry: 48 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 1943 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2072 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:239 g;w tym cukry: 47 g; Kw. tł. nas.: 27 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 1890 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2229 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 91 g; Węglowodany ogółem:256 g;w tym cukry: 36 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2100 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2375 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 94 g; Węglowodany ogółem:278 g;w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 30 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 1947 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 09. 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) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Ketchup (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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 wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) 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) Sałata zielona (5 g) Szynka wieprzowa (30 g) (SOJ, GOR) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) (SOJ, GOR) Musztarda (20g) (GOR, SEZ, SOJ, ORZ) Kalarepa (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Kefir(150g) (MLE) Jabłko (1szt)	Jabłko (1szt) Krakersy (30 g) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (SEL, MLE,) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż biały (200g) Cukinia duszona z koncentratem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ryż brązowy (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) (SEL, MLE,) Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ryż biały (200g) Sałata zielona z jogurtem (100 g) (MLE,) Cukinia duszona z koncentratem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g) (MLE,) Słupki warzyw (20g)
	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 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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (MLE, SEL, 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) Wędlina z indyka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa (200g) (MLE, SEL, JAJ) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki dyni (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2140 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 74 g;</u> <u>Węglowodany ogółem:273 g;w tym cukry: 48 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód:</u> <u>2150 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2106 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:297 g;w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik</u> <u>pokarmowy 28 g; Sód: 2109 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2083 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:275 g;w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2152 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2382 kcal:</u> <u>Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany</u> <u>ogółem:314 g;w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 28 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2214 mg</u>

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 09. 26 Środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Cykoria (40g) Omlet pieczony(50g) (JAJ, MLE, GLU) Połędwica sopocka (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) Połędwica sopocka (30 g) (SOJ, GOR) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (300 ml) (MLE, GLU) Chleb pszenny (60g) (GLU) Chleb razowy żytni (30g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Ser żółty (30 g) (MLE) Połędwica sopocka (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 kurczaka z warzywami (30 g) (SEL)	Mus owocowy (100 g)
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa szpinakowa (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron pełnoziarnisty gotowany (200 g) (GLU, SEL) Surówka z buraków (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) (SEL, MLE) Pulpet drobiowy gotowany (100 g) (JAJ, PSZ, GLU) Sos pomidorowy 50g (SEL, MLE, GLU,) Makaron gotowany (200 g) (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Surówka z buraków (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Kiwi (1szt) Orzechy włoskie (30g) (ORZ)	Kiwi (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) (GLU) Chleb razowy żytni (30 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Mus owocowy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) (GLU) Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Ogórek zielony (60g) Szynka z piersi kurczaka (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) Szynka z piersi kurczaka (30 g) (SOJ, GOR) Sałatka grecka (150g) (MLE) 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) Z musem owocowy b/c (30g)	Budyń czekoladowy 250ml (MLE, PSZ, GLU, JAJ) Z sakiem malinowym (5ml)
		<u>Wartość energetyczna: 2214 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 69 g;</u> <u>Węglowodany ogółem: 309 g; w tym cukry: 63 g;</u> <u>Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2118 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2122 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 26 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2050 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2328 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 87 g; Węglowodany ogółem: 308 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 55 g; Sód: 2144 mg</u>	<u>Wartość energetyczna: 2318 kcal;</u> <u>Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 70 g; Węglowodany ogółem: 334 g; w tym cukry: 74 g; Kw. tł. nas.: 29 g;</u> <u>Błonnik pokarmowy 41 g; Sód: 2123 mg</u>

Oznaczenia alergenów:

GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

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

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

LUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.

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

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

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

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

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

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