		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
21. 11. 26 Sobota	Śniadanie	Kakao na mleku (300 ml) ***(MLE)*** Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasta z soczewicy (30 g) Papryka (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)*** Pasta z soczewicy (30 g) Papryka (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)*** Pasta z soczewicy (30 g) Papryka (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Ser żółty (20g) (**MLE**) Sałata zielona (5g) Chleb żytni razowy (30 g) **(GLU)** Margaryna śniadaniowa (5 g)	Gruszka (1szt.)
	Obiad	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ**) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) ***(MLE,)*** Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ**) Sos jogurtowy (50g) ***(MLE,)*** Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (300g) **(GLU PSZ, JAJ,)** Surówka z marchewki (100 g) Bukiet warzyw gotowanych (100g) **(SEL)** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pierogi gotowane ze szpinakiem i twarogiem (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ**) Sos jogurtowo-czosnkowy (50 g) ***(MLE,)*** Surówka z marchewki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Gruszka (1szt.) Maślanka (150g)(**MLE)**	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 (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z brokuł, jaj i kukurydzy (150 g) ***(MLE,)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) 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 (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z brokuł, jaj i pomidora (150 g) ***(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 wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z brokuł, jaj i kukurydzy (150 g) ***(MLE,)*** 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)**
		Wartość energetyczna: 2013 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 253 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 39 g; Sód: 1835 mg	*Wartość energetyczna: 1828 kcal; Białko ogółem: 73 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 225 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 1676 mg*	*Wartość energetyczna: 2208 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 299 g; w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 54 g; Sód: 2144 mg*	*Wartość energetyczna: 2234 kcal; Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 78 g; Węglowodany ogółem: 291 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2103 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
22. 11. 26 Niedziela	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 (25 g) Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasta z pieczonych warzyw (30g) ***(SEL)*** 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)*** Pasta z pieczonych warzyw (30g) ***(SEL)*** 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			Pasta z tuńczyka (30g) ***(RYB)*** Chleb żytni razowy (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5g)	Ciasteczka kruche (20g)(**MLE, GLU, JAJ)** Banan (1szt.)
	Obiad	Barszcz biały (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU)*** Filet z piersi kurczaka smażony (120 g) ***(JAJ, GLU)*** Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (***SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**	Zupa brokułowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos koperkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Ryż biały (200g) Jarzynki duszone z koncentratem (150 g) (***SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**	Barszcz biały (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU)*** Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos koperkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU)*** Ryż brązowy (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (***SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz biały (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU)*** Filet z piersi kurczaka smażony (100 g) ***(JAJ, GLU)*** Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Jarzynki duszone z koncentratem (100 g) (***SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto biszkoptowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**
	PD			Kefir (150g)(**MLE)** Jabłko (1szt)	Jabłko (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 z selera konserwowego i szynki (100g) (**MLE,JAJ**) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Mus truskawkowy (50 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) Pomidor (60g) Wędlina z indyka (60 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) Wędlina z indyka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z selera konserwowego i szynki (100g) (**MLE,JAJ**) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki dyni (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		Wartość energetyczna: 2104 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 41 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2113 mg	*Wartość energetyczna: 1931 kcal; Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 18 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2081 mg*	*Wartość energetyczna: 1995 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 47 g; Sód: 2024 mg*	*Wartość energetyczna: 2385 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem: 375 g; w tym cukry: 77 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2132 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
23. 11. 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) Sałatka jarzynowa (200g) (**MLE, SEL, JAJ**) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** 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)*** 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) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka jarzynowa lekkostrawna (200g) (**MLE, SEL, JAJ**) 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) Sałatka jarzynowa (200g) (**MLE, SEL, JAJ**) Szynka wieprzowa (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) Sałata zielona (5 g)	Herbatniki (20 g) **(GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)** Mus owocowy (50g)
	Obiad	Zupa zacierkowa (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ)*** Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ)*** Udko z kurczaka pieczone bez skóry (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (150g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z brukselką (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Udko z kurczaka pieczone bez skóry(120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa zacierkowa (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ)*** Udko z kurczaka pieczone (120 g) Ziemniaki pieczone (200 g) Cukinia duszona (100g) Surówka z czerwonej kapusty (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sałatka grecka (100g) (**MLE**)	Gruszka (1szt.)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, GOR)*** Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, 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) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, GOR)*** Ogórek zielony (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) Pasztet drobiowy pieczony (60 g) ***(JAJ, GOR)*** Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Kisiel pomarańczowy 200ml	Kisiel pomarańczowy 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml Płatki migdałów (10g)(**ORZ**)	Kisiel pomarańczowy 200ml
		Wartość energetyczna: 2117 kcal; *Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 283 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2142 mg*	*Wartość energetyczna: 1989 kcal;* *Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2026 mg*	*Wartość energetyczna: 2157 kcal;* *Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2110 mg*	*Wartość energetyczna: 2310 kcal;* *Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 325 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 34 g; Sód: 2205 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
24. 11. 26 Wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) ***(MLE,GLU)*** Serek homogenizowany, naturalny (20 g) ***(MLE)*** 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 (40 g) ***(SOJ, GOR)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) ***(MLE,GLU)*** 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)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) ***(MLE,GLU)*** Serek homogenizowany, naturalny (20 g) ***(MLE)*** 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 (40 g) ***(SOJ, GOR)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Chleb żytni razowy (30 g) **(GLU)** Margaryna śniadaniowa (5 g) Sałata zielona (5 g) Pasta jajeczna (30 g) ***(MLE, JAJ)***	Krakersy (20 g***) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)*** Pomarańcza (1szt)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (**MLE**) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z ogórka kiszonego (100 g) Bukiet warzyw gotowany (100g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (**MLE**) Ziemniaki gotowane (200g) Bukiet warzyw gotowany (150g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie chrzanowym (150 g) (**MLE**) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z ogórka kiszonego (100 g) Bukiet warzyw gotowany (100g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) ***(SEL, MLE,)*** Filet z piersi kurczaka duszony w sosie majerankowym (150 g) (**MLE**) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z ogórka kiszonego (100 g) Bukiet warzyw gotowany (100g) ***(SEL)*** 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) Rzodkiewka (60g) Szynka konserwowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pieczona owsianka (100g) **(MLE, GLU)** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Cykoria (40g) Szynka konserwowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pieczona owsianka (100g) **(MLE, GLU)** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiewka (60g) Ser żółty (30 g) ***(MLE)*** 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) Rzodkiewka (60g) Szynka konserwowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pieczona owsianka (100g) **(MLE, GLU)** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) ***(MLE)***	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) ***(MLE)***	Koktajl owocowy z porzeczką b/c (180ml) ***(MLE)***	Koktajl owocowy z porzeczką (180ml) ***(MLE)***
		Wartość energetyczna: 1935 kcal; *Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 256 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 24 g; Sód: 2103 mg*	*Wartość energetyczna: 1930 kcal;* *Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 55 g; Węglowodany ogółem: 272 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 26 g; Sód: 2008 mg*	*Wartość energetyczna: 1941 kcal;* *Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 251 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2107 mg*	*Wartość energetyczna: 2178 kcal;* *Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 67 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 69 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2240 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
25. 11. 26 Środa	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)*** Pomidor (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml) ***(MLE, GLU)*** Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) **(GOR, JAJ)** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pomidor b/s (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) **(GOR, JAJ)** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Szynka drobiowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pomidor (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)*** Pomidor (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	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) ***(GLU, MLE, JAJ, PSZ)*** Surówka z selera i marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z dyni (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) ***(GLU, MLE, JAJ, PSZ)*** Surówka z selera i marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Makaron pełnoziarnisty z pesto i prażonym słonecznikiem (350 g) (**GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, MLE**) Surówka z selera i marchewki (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Makaron z serem, sosem jogurtowym i musem truskawkowy (350 g) ***(GLU, MLE, JAJ, PSZ)*** Surówka z selera i marchewki (200g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g***) (MLE,)*** Słupki warzyw (20g))	Banan (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)*** 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) Polędwica 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) Polędwica 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) Polędwica sopocka (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Sałatka z tuńczyka (150 g) ***(MLE, RYB)*** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	PN	Ciasto drożdżowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**	Ciasto drożdżowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**	Pomarańcza (1szt) Pestki dyni (10g)	Ciasto drożdżowe (50g)(**GLU, MLE, JAJ)**
		Wartość energetyczna: 2165 kcal; *Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 60 g; Węglowodany ogółem: 317 g; w tym cukry: 58 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 31 g; Sód: 2138 mg*	*Wartość energetyczna: 2115 kcal;* *Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 56 g; Węglowodany ogółem: 315 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2050 mg*	*Wartość energetyczna: 2231 kcal;* *Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 44 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2118 mg*	*Wartość energetyczna: 2393 kcal;* *Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 369 g; w tym cukry: 86 g; Kw. tł. nas.: 21 g; Błonnik pokarmowy 35 g; Sód: 2202 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
26. 11. 26 Czwartek	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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Musztarda (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Papryka (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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Mus owocowy (50 g) Ketchup (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb razowy żytni (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Szynka wiejska (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Papryka (60 g) Musztarda (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) 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) Gotowana parówka z kurczaka 1 szt. (50 g) ***(SOJ, GOR)*** Musztarda (20g) (**GOR, SEZ, SOJ, ORZ**) Szynka wiejska (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) Ser żółty (20g) (**MLE**) Sałata zielona (5g)	Mandarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Klopsiki drobiowe duszone (110 g) ***(GLU ,PSZ, JAJ)*** Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Kasza gryczana (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Buraczki duszone (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa selerowa (350 ml) (***SEL,MLE)*** Klopsiki drobiowe duszone (110 g) ***(GLU ,PSZ, JAJ)*** Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Kasza jaglana (200g) Buraczki duszone (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Klopsiki drobiowe duszone (110 g) ***(GLU ,PSZ, JAJ)*** Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Kasza gryczana (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Jarzynki duszone (100 g) ***(SEL,)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa pieczarkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Klopsiki drobiowe duszone (110 g) ***(GLU ,PSZ, JAJ)*** Sos pietruszkowy 50g ***(SEL, MLE, GLU,)*** Kasza jaglana (200g) Sałata zielona z olejem i ziołami (100 g) Buraczki duszone (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 (5 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)
	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)**
		Wartość energetyczna: 2043 kcal; *Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 262 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2065 mg*	*Wartość energetyczna: 1952 kcal;* *Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 69 g; Węglowodany ogółem: 249 g; w tym cukry: 55 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 21 g; Sód: 2053 mg*	*Wartość energetyczna: 2162 kcal;* *Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 266 g; w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Błonnik pokarmowy 40 g; Sód: 2052 mg*	*Wartość energetyczna: 2175 kcal;* *Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 282 g; w tym cukry: 64 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 30 g; Sód: 2160 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
27. 11. 26 Piątek	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) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Hummus (30 g) Pomidor 60g 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 wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Pasta z pieczonych warzyw (30 g) **(SEL)** 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 wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Hummus (30 g) Pomidor 60g 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) Szynka wieprzowa (30 g) ***(SOJ, GOR)*** Hummus (30 g) Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Tortilla pełnoziarnista z szynką i warzywami (170g) (***PSZ, GLU, MLE, SOJ, GOR***)	Jabłko (150 g)
	Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Kotlet z ryby smażony (110g) (**GLU, RYB, PSZ, GLU**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z warzyw mieszanych (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 ziołowym (150g) (**RYB,SEL, PSZ, GLU**) Ziemniaki pieczone (200g) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) ***(SEL)*** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Pulpet z ryby duszony w sosie ziołowym (150g) (**RYB,SEL, PSZ, GLU**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Kotlet z ryby smażony (110g) (**GLU, RYB, PSZ, GLU**) Ziemniaki pieczone (200g) Surówka z warzyw mieszanych (100 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Maślanka naturalna (150ml) (**MLE**) Kiwi (1szt)	Maślanka naturalna (150ml) (**MLE**) Kiwi (1szt)
	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 malinowy b/c (50 g)	Budyń waniliowy 250ml ***(MLE, PSZ, GLU, JAJ)*** Z sokiem malinowym (5ml)
		Wartość energetyczna: 2171 kcal; *Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem: 279 g; w tym cukry: 43 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 2123 mg*	*Wartość energetyczna: 2191 kcal;* *Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 75 g; Węglowodany ogółem: 292 g; w tym cukry: 53 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 1733 mg*	*Wartość energetyczna: 2302 kcal;* *Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 304 g; w tym cukry: 50 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 49 g; Sód: 2191 mg*	*Wartość energetyczna: 2354 kcal;* *Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 85 g; Węglowodany ogółem: 314 g; w tym cukry: 70 g; Kw. tł. nas.: 26 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2219 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
28. 11. 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			Chleb żytni razowy (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (5 g) Pasta z tuńczyka (30g) ***(RYB)*** Sałata zielona (5 g)	Biszkopty (30 g***) (GLU, MLE, JAJ, SEZ, ORZ)*** Mus truskawkowy (50 g)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ)*** Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200g) Surówka colesław (100g) (**MLE,SEZ, ORZ, JAJ**) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ)*** Leczo z kurczakiem i warzywami lekkostrawne (200 g) Ryż biały (200g) Brokuły gotowane (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa kalafiorowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż brązowy (200g) Surówka colesław (100g) (**MLE,SEZ, ORZ, JAJ**) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) ***(SEL, MLE, GLU, PSZ)*** Leczo z kurczakiem i warzywami (200 g) Ryż biały (200g) Surówka colesław (100g) (**MLE,SEZ, ORZ, JAJ**) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (100 g) ***(MLE, GLU, PSZ, JAJ)***	Pomarańcza (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 truskawkowy (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	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml)	Sok wielowarzywny (200ml) Pestki słonecznika (10g)	Sok wielowarzywny (200ml)
		Wartość energetyczna: 2016 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 72 g; Węglowodany ogółem: 250 g; w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 28 g; Sód: 2079 mg	*Wartość energetyczna: 1974 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 57 g; Węglowodany ogółem: 270 g; w tym cukry: 54 g; Kw. tł. nas.: 20 g; Błonnik pokarmowy 23 g; Sód: 2021 mg*	*Wartość energetyczna: 1903 kcal; Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 68 g; Węglowodany ogółem: 250 g; w tym cukry: 32 g; Kw. tł. nas.: 19 g; Błonnik pokarmowy 42 g; Sód: 2104 mg*	*Wartość energetyczna: 2218 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 294 g; w tym cukry: 61 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2184 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
29. 11. 26	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			Pieczywo chrupkie ekstrudowane – żytnie (30g) ***(GLU)*** Sałata zielona (5 g) Hummus (30 g)	Jabłko (1szt)
Niedziela	Obiad	Rosół z makaronem (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Schab duszony w sosie pieczeniowym (150g) ***(SEL)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Jarzynki duszone (100 g) **(SEL)** Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**	Rosół z makaronem (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Schab duszony w sosie pieczeniowym (150g) ***(SEL)*** Ziemniaki gotowane (200g) Jarzynki duszone (150 g) **(SEL)** Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g)**(GLU, MLE, JAJ)**	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Schab duszony w sosie pieczeniowym (150g) ***(SEL)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Jarzynki duszone (100 g) **(SEL)** Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (350 ml) **(SEL, MLE, GLU, JAJ, PSZ)** Schab duszony w sosie pieczeniowym (150g) ***(SEL)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z białej kapusty (100 g) Jarzynki duszone (100 g) **(SEL)** Kompot owocowy b/c (250 ml) Ciasto drożdżowe (50g) **(GLU, MLE, JAJ)**
	PD			Jogurt naturalny (150 g) ***(MLE)*** Jabłko (1 szt)	Jogurt naturalny (150 g) ***(MLE)*** Banan (1szt)
	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Sałata zielona (5 g) Rzodkiew biała (60g) Polędwica sopocka (30g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) **(GOR, JAJ)** Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)	Chleb pszenny (90 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15 g) Polędwica sopocka (30g) ***(SOJ, GOR)*** Sałata zielona (5 g) Sałata masłowa (20g) Pasztet 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) Rzodkiew biała (60g) Polędwica sopocka (30g) ***(SOJ, GOR)*** Pasztet 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) Rzodkiew biała (60g) Polędwica sopocka (30 g)***(SOJ, GOR)*** Pasztet drobiowy, pieczony (30 g) **(GOR, JAJ)** 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
		Wartość energetyczna: 2251 kcal; *Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 77 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 39 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 32 g; Sód: 2136 mg*	*Wartość energetyczna: 2187 kcal;* *Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 302 g; w tym cukry: 52 g; Kw. tł. nas.: 23 g; Błonnik pokarmowy 33 g; Sód: 2162 mg*	*Wartość energetyczna: 2257 kcal;* *Białko ogółem: 122 g; Tłuszcz: 80 g; Węglowodany ogółem: 281 g; w tym cukry: 42 g; Kw. tł. nas.: 25 g; Błonnik pokarmowy 50 g; Sód: 2169 mg*	*Wartość energetyczna: 2532 kcal;* *Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem: 337 g; w tym cukry: 75 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Błonnik pokarmowy 37 g; Sód: 2235 mg*

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
30. 11. 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) Ogórek zielony (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, PSZ***) Sałata zielona (5 g) Cykoria (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) Ogórek zielony (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) Ogórek zielony (60 g) Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml)
	II Śn			Mandarynka (1szt.) Kefir (150 g) ***(MLE)***	Mandarynka (1szt.)
	Obiad	Zupa grochowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pora (100 g) ***(MLE,)*** Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (150 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Marchewka gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grochowa (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Gołąbki duszone w sosie pomidorowym z ryżem brązowym (200 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pora (100 g) ***(MLE,)*** Bukiet warzyw gotowanych (100 g) (**SEL**) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z cukinią (350 ml) ***(SEL, MLE)*** Gołąbki duszone w sosie pomidorowym (200 g) ***(GLU, PSZ, JAJ)*** Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z pora (100 g) ***(MLE,)*** Marchewka gotowana (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
	PD			Sos czosnkowy (20 g***) (MLE,)*** Słupki warzyw (20g)	Sos jogurtowo-koperkowy (20 g***) (MLE,)*** Słupki warzyw (20g)
Poniedziałek	Kolacja	Chleb pszenny (60 g) ***(GLU)*** Chleb razowy żytni (30 g) ***(GLU)*** Margaryna śniadaniowa (15g) Sałata zielona (5 g) Papryka (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***) Papryka (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) Papryka (60 g) Szynka drobiowa (30g) (***SOJ, GOR***) Lekkostrawna galaretka drobiowa z warzywami (150g) ***(SOJ, GOR)*** 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)***
		Wartość energetyczna: 2414 kcal; *Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 81 g; Węglowodany ogółem:322 g;w tym cukry: 45 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 43 g; Sód: 2022 mg*	*Wartość energetyczna: 2239 kcal;* *Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 88 g; Węglowodany ogółem:264 g;w tym cukry: 48 g; Kw. tł. nas.: 33 g; Błonnik pokarmowy 29 g; Sód: 1919 mg*	*Wartość energetyczna: 2140 kcal;* *Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 65 g; Węglowodany ogółem:299 g;w tym cukry: 51 g; Kw. tł. nas.: 24 g; Błonnik pokarmowy 48 g; Sód: 2101 mg*	*Wartość energetyczna: 2463 kcal;* *Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 82 g; Węglowodany ogółem:332 g;w tym cukry: 63 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Błonnik pokarmowy 45 g; Sód: 2039 mg*

Oznaczenia alergenów:

GLU, PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 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,