

\*DIETA LEKKOSTRAWNA – Zupa mleczna jest dostępna dla pacjentów mających problem z gryzieniem i przelitykaniem posiłków zawierających pieczywo

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Środa 20-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II ŚN	-		Budyń bez cukru 120g (MLE)
	OB	Zupa ogórkowa 250g (GLU, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SOJ, MLE) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z białej kapusty 50g	Zupa ogórkowa 250g (GLU, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SOJ, MLE) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego 60g (MLE, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony tarty 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego 60g (MLE, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego 60g (MLE, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony tarty 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z wędliną i sałata 60g (GLU, GOR, SOJ)
		E: 1951 kcal, B: 82g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 33,91g, W: 225g, w tym cukry: 25,11g, Bł: 25,59g, Sód: 3542mg	E: 1912 kcal, B: 78g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 30,69g, W: 222g, w tym cukry: 24,69g, Bł: 19,17g, Sód: 3458mg	E: 2110 kcal, B: 89g, T: 78g, kw.tł.nasy.: 37,84g, W: 231g, w tym cukry: 21,79g, Bł: 31,18g, Sód: 3754mg

Czwartek 21-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Ketchup 10g (GOR) Ogórek zielony 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Ketchup 10g (GOR) Ogórek zielony 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Zupa jarzynowa 250g (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe gotowane 300g (GLU, MLE, JAJ) Gotowana marchewka 100g	Zupa jarzynowa 250g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy gotowany z warzywami w sosie własnym 120g (GLU, SEL)	
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałata 60g (GLU, MLE)
		E: 2001 kcal, B: 89g, T: 76g, kw.tł.nasy.: 37,6g, W: 248g, w tym cukry: 39,97g, Bł: 26g, Sód: 2931mg	E: 2009 kcal, B: 88g, T: 78g, kw.tł.nasy.: 39,33g, W: 228g, w tym cukry: 29,88g, Bł: 20,80g, Sód: 2671mg	E: 2129 kcal, B: 92g, T: 81g, kw.tł.nasy.: 41,55g, W: 247g, w tym cukry: 28,8g, Bł: 37,53g, Sód: 2996mg

Piątek 22-05-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II ŚN	-		Jogurt naturalny (MLE) 120g
	OB	Zupa kalafiorowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Śledź po japońsku 150g (RYB, MLE, GLU) Surówka z kapusty zasmażanej 50g	Zupa kalafiorowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w sosie pietruszkowym 150g (RYB, MLE, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Wędlina 20g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Kanapka z wędliną i serem 60g (MLE, GLU, GOR, SOJ)
E: 1828 kcal, B: 94g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 24,66g, W: 221g, w tym cukry: 29,18g, Bł: 25g, Sód: 4438mg		E: 1663 kcal, B: 97g, T: 40g, kw.tł.nasy.: 20,70g, W: 226g, w tym cukry: 29,61g, Bł: 28,21g, Sód: 4321mg		E: 1842 kcal, B: 109g, T: 54g, kw.tł.nasy.: 26,74g, W: 226g, w tym cukry: 26,92g, Bł: 36,46g, Sód: 4615mg

Sobota 23-05-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. jęczm. 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Barszcz biały 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops z mięsa mieszanego gotowany w sosie pomidorowym 100g (GLU, SEL) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR, RYB) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR, RYB) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
E: 1958 kcal, B: 98g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 33,32g, W: 257g, w tym cukry: 10,39g, Bł: 23,46g, Sód: 2419mg		E: 1956 kcal, B: 97g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 31,08g, W: 244g, w tym cukry: 10,36g, Bł: 18,85g, Sód: 2417mg		E: 2178 kcal, B: 106g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 31,02g, W: 260g, w tym cukry: 25,53g, Bł: 29,40g, Sód: 2709mg

Niedziela 24-05-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml
	II ŚN	-		Jabłko 60g
	OB	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy pieczony w sosie własnym 150g (GLU, SEL, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy pieczony w sosie własnym 150g (GLU, SEL, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		Kisiel bez cukru 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna 60g (GOR, MLE) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna 60g (GOR, MLE) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna 60g (GOR, MLE) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)
E: 1888 kcal, B: 94g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 29,66g, W: 231g, w tym cukry: 24,7g, Bł: 21,91g, Sód: 3122mg		E: 1886 kcal, B: 93g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 28,17g, W: 229g, w tym cukry: 20,84g, Bł: 14,87g, Sód: 3088mg		E: 1952 kcal, B: 98g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 31,30g, W: 238g, w tym cukry: 26,3g, Bł: 26,87g, Sód: 3308mg

Poniedziałek 25-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlna 20g (GOR) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlna 20g (GOR) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlna 20g (GOR) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II SN	-		Pomarańcza 60g	
	OB	Zupa koperkowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowane fasolka 100g			
	PD	-		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałata 60g (GLU, MLE)	
E: 1879 kcal, B: 92g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 26,13g, W: 241g, w tym cukry: 15,24g, Bł: 27,34g, Sód: 2328mg		E: 1948 kcal, B: 97g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 26,46g, W: 251g, w tym cukry: 16,64g, Bł: 22,90g, Sód: 2284mg		E: 2192 kcal, B: 109g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 30,08g, W: 237g, w tym cukry: 17,29g, Bł: 34,21g, Sód: 3031mg	

Wtorek 26-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek kiszony 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. jęczm.200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II SN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 150g (GLU, MLE, SEL) Buraczki tarte 100g			
	PD	-		Jabłko 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 80g (MLE, RYB) Serek śmietankowy 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 80g (MLE, RYB) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 80g (MLE, RYB) Serek śmietankowy 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
E: 2035 kcal, B: 93g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 31,00g, W: 253g, w tym cukry: 14,77g, Bł: 22,05g, Sód: 5021mg		E: 2106 kcal, B: 95g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 29,73g, W: 274g, w tym cukry: 14,24g, Bł: 20,71g, Sód: 4401mg		E: 2256 kcal, B: 103g, T: 74g, kw.tł.nasy.: 31,73g, W: 267g, w tym cukry: 31,85g, Bł: 31,69g, Sód: 4366mg	

Środa 27-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g (GOR, JAJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	II SN	-		Budyń bez cukru 120g (MLE)	
	OB	Krupnik 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klopsy duszone w sosie koperkowym 120g (MLE, JAJ, SEL, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g			
	PD	-		Jabłko 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna z mięsa drobiowego 60g (GOR, SOJ, MLE) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna z mięsa drobiowego 60g (GOR, SOJ, MLE) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna z mięsa drobiowego 60g (GOR, SOJ, MLE) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Banan 60g		Kanapka z wędliną i sałata 60g (GLU, GOR, SOJ)	
E: 1946 kcal, B: 98g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 32,30g, W: 234g, w tym cukry: 26,48g, Bł: 23,40g, Sód: 2742mg		E: 1876 kcal, B: 95g, T: 64g, kw.tł.nasy.: 30,81g, W: 238g, w tym cukry: 28,08g, Bł: 18,96g, Sód: 2593mg		E: 2080 kcal, B: 105g, T: 77g, kw.tł.nasy.: 37,89g, W: 256g, w tym cukry: 27,04g, Bł: 31,86g, Sód: 3026mg	

Czwartek 28-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ketchup 10g (GOR) Pomidor 60g Sałata 10g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ketchup 10g (GOR) Pomidor 60g Sałata 10g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II SN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Zupa fasolowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, MLE, SEL) Gotowana marchewka 50g Surówka z białej kapusty 50g	Zupa jarzynowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, MLE, SEL) Gotowana marchewka 100g	
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser wędzony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)
E: 2071 kcal, B: 98g, T: 77g, kw.tł.nasy.: 31,67g, W: 241g, w tym cukry: 18,66g, Bł: 29,84g, Sód: 2428mg		E: 2074 kcal, B: 90g, T: 76g, kw.tł.nasy.: 34,25g, W: 234g, w tym cukry: 21,92g, Bł: 25,19g, Sód: 2825mg		E: 2361 kcal, B: 99g, T: 79g, kw.tł.nasy.: 36,18g, W: 263g, w tym cukry: 27,93g, Bł: 41,40g, Sód: 2991mg

Piątek 29-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II SN	-		Jogurt naturalny 150g
	OB	Zupa kalafiorowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w sosie koperkowym 150g (RYB, MLE, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z kapusty zasmażanej 50g	Zupa kalafiorowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w sosie koperkowym 150g (RYB, MLE, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Kanapka z wędliną i serem 60g (MLE, GLU, GOR, SOJ)
E: 1859 kcal, B: 119g, T: 52g, kw.tł.nasy.: 22,11g, W: 233g, w tym cukry: 37,06g, Bł: 36,99g, Sód: 4573mg		E: 1818 kcal, B: 116g, T: 51g, kw.tł.nasy.: 21,95g, W: 227g, w tym cukry: 28,03g, Bł: 27,11g, Sód: 4454mg		E: 2101 kcal, B: 128g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 32,38g, W: 256g, w tym cukry: 36,71g, Bł: 40,32g, Sód: 5716mg

Sobota 30-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE, GOR) Wędlina 20g (GOR) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. jęczm. 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE, GOR) Wędlina 20g (GOR) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE, GOR) Wędlina 20g (GOR) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II SN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Zupa ziemniaczana 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany w sosie pomidorowym 120g (SEL, JAJ, GLU) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
E: 1978 kcal, B: 83g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 31,13g, W: 270g, w tym cukry: 9,01g, Bł: 24,81g, Sód: 2103mg		E: 1966 kcal, B: 81g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 30,19g, W: 271g, w tym cukry: 9,25g, Bł: 20,37g, Sód: 2126mg		E: 2053 kcal, B: 89g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 34,06g, W: 274g, w tym cukry: 28,74g, Bł: 30,45g, Sód: 2388mg

Niedziela 31-05-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Parówka śląska gotowana 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Musztarda 10g (GOR) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Parówka śląska gotowana 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Parówka śląska gotowana 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	
	II SN	-		Jabłko 60g	
	OB	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, MLE, SEL) Gotowana fasolka szparagowa 100g			
	PD	-		Kisiel bez cukru 100g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem 80g (MLE, GOR, JAJ) Wędlina 20g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem 80g (MLE, GOR, JAJ) Wędlina 20g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem 80g (MLE, GOR, JAJ) Wędlina 20g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)	
E: 1984 kcal, B: 87g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 31,87g, W: 241g, w tym cukry: 26,27g, Bł: 27,42g, Sód: 2828mg		E: 1996 kcal, B: 87g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 31,81g, W: 246g, w tym cukry: 25,24g, Bł: 22,66g, Sód: 2755mg		E: 2210 kcal, B: 92g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 37,73g, W: 271g, w tym cukry: 25,1g, Bł: 37,95g, Sód: 3111mg	

Poniedziałek 01-02-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Dżem 20g Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II SN	-		Pomarańcza 60g	
	OB	Zupa koperkowa 250g (SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy w sosie własnym 150g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g			
	PD	-		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)	
E: 1823 kcal, B: 83g, T: 57g, kw.tł.nasy.: 20,70g, W: 254g, w tym cukry: 20,67g, Bł: 25,99g, Sód: 1725mg		E: 1818 kcal, B: 85g, T: 56g, kw.tł.nasy.: 20,26g, W: 253g, w tym cukry: 21,13g, Bł: 21,55g, Sód: 1703mg		E: 2051 kcal, B: 98g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 25,57g, W: 275g, w tym cukry: 21,23g, Bł: 35,41g, Sód: 2017mg	

Wtorek 02-06-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. jęczm. 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II SN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 120g (GLU, MLE, SEL) Buraczki tarte 100g			
	PD	-		Jabłko 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna 60g (MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna 60g (MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna 60g (MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
E: 1887 kcal, B: 87g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 31,72g, W: 248g, w tym cukry: 19,71g, Bł: 22,41g, Sód: 3924mg		E: 1865 kcal, B: 83g, T: 61g, kw.tł.nasy.: 30,67g, W: 249g, w tym cukry: 19,95g, Bł: 17,97g, Sód: 4059mg		E: 1986 kcal, B: 93g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 32,25g, w tym cukry: 42,29g, Bł: 30,44g, Sód: 4503mg	

**OZNACZENIA ALERGENÓW:** GLU PSZ - zboża zawierające gluten; MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy; SKO - skorupiaki i pochodne; JAJ - jaja i pochodne; RYB - ryby i pochodne; OZI - orzeszki ziemnie i pochodne; SOJ - soja i pochodne; MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą; ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacie, migdały; SEL - seler i pochodne; GOR - gorczyca i produkty pochodne; SEZ - nasiona sezamu i pochodne; SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny; LUB - łubin i produkty pochodne; MCK - mięczaki i pochodne