

***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 ziemie 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; SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny; LUB - łubin i produkty pochodne; MCK - mięczaki i pochodne

***JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIENIE**

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

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
Środa 17-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g 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) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	II ŚN	-			Budyń bez cukru 120g (MLE)
	OB	Barszcz biały 250g (GLU, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Gotowana fasolka 100g			
	PD	-			Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 60g (MLE, RYB) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony tarty 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 60g (MLE, RYB) Serek topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 60g (MLE, RYB) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony tarty 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Banan 60g			Kanapka z wędliną i sałatą 60g (GLU, GOR, SOJ)
		E: 1977 kcal, B: 109g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 26,23g, W: 238g, w tym cukry: 23,17g, Bł: 28,54g, Sód: 3538mg	E 1941 kcal, B: 109g, T: 62g, kw.tł.nasy.: 25,02g, W: 245g, w tym cukry: 23,44g, Bł: 24,10g, Sód: 3497mg	E: 2037 kcal, Bł 117g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 29,27g, W: 248g, w tym cukry: 22,28g, Bł: 35,08g, Sód: 3778mg	

Czwartek 18-06-26	ŚN	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) Ogórek zielony 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II ŚN	-			Kisiel bez cukru 120g
	OB	Zupa koperkowa 250g (MLE, SEL) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 120g (SEL, MLE)			
	PD	-			Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)			Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)
		E: 1999 kcal, B: 80g, T: 68g, kw.tł.nasy.: 32,82g, W: 250g, w tym cukry: 16,88g, Bł: 23,74g, Sód: 2851mg	E: 2009 kcal, B: 78g, T: 77g, kw.tł.nasy.: 32,59g, W: 255g, w tym cukry: 16,17g, Bł: 18,98g, Sód: 2689mg	E: 2140 kcal., B: 94g, T: 86g, kw.tł.nasy.: 37,16g, W: 270g, w tym cukry: 21,95g, Bł: 33,31g, Sód: 2823mg	

Piątek 19-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II ŚN	-		Jogurt naturalny (MLE) 120g
	OB	Zupa ziemniaczana 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Śledź po japońsku 150g (RYB, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 50g	Zupa ziemniaczana 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, SOJ) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Kanapka z wędliny i serem 60g (MLE, GLU, GOR, SOJ)
E: 1867 kcal, B: 84g, T: 64g, kw.tł.nasy.: 22,54g, W: 253g, w tym cukry: 28,0g, Bł: 25,77g, Sód: 4447mg		E: 1759 kcal, B: 103g, T: 42g, kw.tł.nasy.: 18,06g, W: 249g, w tym cukry: 20,27g, Bł: 20,14g, Sód: 3672mg		E: 1935 kcal, Bł 116g, T: 57g, kw.tł.nasy.: 23,84g, W: 249g, w tym cukry: 17,58g, Bł: 28,39g, Sód: 3788mg

Sobota 20-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasztecik drobiowy 60g (GOR, SOJ) Ser wędzony 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pl. jęczm. 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasztecik drobiowy 60g (GOR, SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasztecik drobiowy 60g (GOR, SOJ) Ser wędzony 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Krupnik 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops z mięsa mieszanego duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU, SEL, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 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: 2025 kcal, B: 103g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 30,92g, W: 251g, w tym cukry: 17,82g, Bł: 27,25g, Sód: 2168mg		E: 2013 kcal, B: 102g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 29,88g, W: 252g, w tym cukry: 18,07g, Bł: 22,81g, Sód: 2190mg		E: 2050 kcal, B: 11g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 30,54g, W: 252g, w tym cukry: 34,9g, Bł: 32,89g, Sód: 2595mg

Niedziela 21-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (GOR) Serek topiony 20g (MLE) Musztarda 10g Sałata 10g Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	*Zupa mleczna z pl. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (GOR) Serek topiony 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (GOR) Serek topiony 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml
	II ŚN	-		Jabłko 60g
	OB	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z białej kapusty 50g	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) 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) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)
E: 2046 kcal, B: 99g, T: 78g, kw.tł.nasy.: 37,69g, W: 224g, w tym cukry: 23,17g, Bł: 21,92g, Sód: 2827mg		E: 2034 kcal, B: 98g, T: 85g, kw.tł.nasy.: 36,90g, W: 224g, w tym cukry: 20,31g, Bł: 16,01g, Sód: 2745mg		E: 2120 kcal, B: 103g, T: 91g, kw.tł.nasy.: 40,03g, W: 233g, w tym cukry: 25,77g, Bł: 28,01g, Sód: 2965mg

Poniedziałek 22-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Dżem wysokosłodzony 20g 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) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II ŚN	-		Pomarańcza 60g	
	OB	Zupa ogórkowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Buraczki tarte 100g			
	PD	-		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego z warzywami 60g (MLE, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego z warzywami 60g (MLE, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego z warzywami 60g (MLE, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałata 60g (GLU, MLE)	
E: 1792 kcal, B: 97g, T: 58g, kw.tł.nasy.: 26,46g, W: 228g, w tym cukry: 14,76g, Bł: 23,68g, Sód: 3058mg		E: 1829 kcal, B: 98g, T: 57g, kw.tł.nasy.: 26,46g, W: 234g, w tym cukry: 15,0g, Bł: 19,24g, Sód: 3025mg	E: 1948 kcal, B: 107g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 30,95g, W: 242g, w tym cukry: 14,98g, Bł: 31,18g, Sód: 3208mg		

Wtorek 23-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek zielony 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. jęczm.200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek zielony 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym 150g (GLU, MLE, SEL) Gotowane trio (marchew, kalafior, brokuł) 100g			
	PD	-		Jabłko 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR, SOJ) Ser wędzony 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR, SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR, SOJ) Ser wędzony 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
E: 1937 kcal, B: 117g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 29,14g, W: 212g, w tym cukry: 21,31g, Bł: 25,25g, Sód: 3133mg		E: 2001 kcal, B: 119g, T: 62g, kw.tł.nasy.: 31,52g, W: 248g, w tym cukry: 22,33g, Bł: 22,40g, Sód: 3474mg	E: 2119 kcal, B: 126g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 31,23g, W: 257g, w tym cukry: 39,89g, Bł: 34,95g, Sód: 3501mg		

Środa 24-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Majonez 10g Ogórek zielony 60g (GOR, JAJ) 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) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II ŚN	-		Budyń bez cukru 120g (MLE)
	OB	Zupa kalafiorowa 250g (MLE, SEL, GLU) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 300g (MLE, SOJ, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa kalafiorowa 250g (MLE, SEL, GLU) Makaron jasny pszenny z sosem bolońskim 300g (MLE, SOJ, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa kalafiorowa 250g (MLE, SEL, GLU) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 300g (MLE, SOJ, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g
	PD	-		Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR, SOJ) Ser wędzony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR, SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR, SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z wędliną i sałata 60g (GLU, GOR, SOJ)
E: 2029 kcal, B: 92g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 21,83g, W: 277g, w tym cukry: 27,15g, Bł: 29,20g, Sód: 2601mg		E: 1987 kcal, B: 92g, T: 57g, kw.tł.nasy.: 23,42g, W: 284g, w tym cukry: 27,35g, Bł: 24,76g, Sód: 2683mg	E: 2203 kcal, B: 104g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 30,47g, W: 304g, w tym cukry: 26,71g, Bł: 37,66g, Sód: 3182mg	

Czwartek 25-06-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Musztarda 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) Musztarda 10g (GOR) Pomidor 60g Sałata 10g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops z mięsa mieszanego duszony w sosie koperkowym 150g (GLU, MLE, SEL, JAJ) Buraczki tarte 100g			
	PD	-		Pomarańcza 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser wędzony 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)	
E: 1955 kcal, B: 108g, T: 76g, kw.tł.nasy.: 34,89g, W: 216g, w tym cukry: 18,9g, Bł: 24,22g, Sód: 3790mg		E: 1977 kcal, B: 108g, T: 76g, kw.tł.nasy.: 34,83g, W: 220g, w tym cukry: 17,87g, Bł: 19,46g, Sód: 3718mg		E: 2216 kcal, B: 116g, T: 89g, kw.tł.nasy.: 42,23g, W: 250g, w tym cukry: 23,77g, Bł: 35,71g, Sód: 3981mg	

Piątek 26-06-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (JAJ, MLE) 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 z jogurtem 60g (JAJ, MLE) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (JAJ, MLE) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	II ŚN	-		Jogurt naturalny 150g	
	OB	Zupa jarzynowa 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 jarzynowa 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: 1813 kcal, B: 120g, T: 50g, kw.tł.nasy.: 22,06g, W: 233g, w tym cukry: 36,28g, Bł: 36,99g, Sód: 4629mg		E: 1818 kcal, B: 116g, T: 53g, kw.tł.nasy.: 21,95g, W: 227g, w tym cukry: 28,03g, Bł: 27,11g, Sód: 4453mg		E: 2001 kcal, B: 125g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 33,87g, W: 249g, w tym cukry: 33,15g, Bł: 40,88g, Sód: 5845mg	

Sobota 27-06-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) 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) 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) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Barszcz biały 250g (MLE, SEL, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU) Gulasz drobiowy duszony z warzywami 120g (SEL, MLE, GLU)	Barszcz biały 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy duszony z warzywami 120g (SEL, MLE, GLU)		Barszcz biały 250g (MLE, SEL, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU) Gulasz drobiowy duszony z warzywami 120g (SEL, MLE, GLU)
	PD	-		Pomarańcza 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
E: 1829 kcal, B: 87g, T: 59g, kw.tł.nasy.: 25,96g, W: 253g, w tym cukry: 36,18g, Bł: 31,81g, Sód: 2765mg		E: 1852 kcal, B: 87g, T: 57g, kw.tł.nasy.: 24,92g, W: 263g, w tym cukry: 38,02g, Bł: 28,17g, Sód: 2799mg		E: 1904 kcal, B: 94g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 28,89g, W: 256g, w tym cukry: 55,91g, Bł: 37,45g, Sód: 3050mg	

Niedziela 28-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g (GOR, JAJ) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml
	II ŚN	-		Jabłko 60g
	OB	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ryż biały gotowany 100g Potrawka z kurczaka 150g (GLU, SEL, JAJ) Gotowane marchewka 100g		Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 100g Potrawka z kurczaka 150g (GLU, SEL, JAJ) Gotowane marchewka 100g
	PD	-		Kisiel bez cukru 100g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa jogurtem 80g (MLE, GOR, JAJ, SEL) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa jogurtem 80g (MLE, GOR, JAJ, SEL) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa jogurtem 80g (MLE, GOR, JAJ, SEL) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)
E: 1972 kcal, B: 101g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 30,20g, W: 252g, w tym cukry: 30,93g, Bł: 25,39g, Sód: 2887mg		E: 1936 kcal, B: 101g, T: 58g, kw.tł.nasy.: 28,99g, W: 258g, w tym cukry: 31,11g, Bł: 20,95g, Sód: 2846mg		E: 2188 kcal, B: 11g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 35,11g, W: 294g, w tym cukry: 31,27g, Bł: 39,79g, Sód: 3205mg

Poniedziałek 29-06-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego z warzywami 60g (GOR, MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) 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) Pasta z mięsa drobiowego z warzywami 60g (GOR, MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego z warzywami 60g (GOR, MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II ŚN	-		Pomarańcza 60g	
	OB	Zupa koperkowa 250g (SEL, GOR, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Buraczki tarte 100g			
	PD	-		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połudwica sopocka 20g (GOR) Dżem 20g Ogórek zielony 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połudwica sopocka 20g (GOR) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połudwica sopocka 20g (GOR) Ogórek zielony 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)	
E: 1766 kcal, B: 81g, T: 53g, kw.tł.nasy.: 23,14g, W: 249g, w tym cukry: 21,01g, Bł: 25,44g, Sód: 1930mg		E: 1798 kcal, B: 81g, T: 52g, kw.tł.nasy.: 23,10g, W: 256g, w tym cukry: 21,26g, Bł: 21,00g, Sód: 1952mg		E: 2031 kcal, B: 94g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 30,41g, W: 278g, w tym cukry: 21,36g, Bł: 34,86g, Sód: 2266mg	

Wtorek 30-06-26	ŚN	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 ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 120g (GLU, MLE, SEL) Gotowane fasolka 100g			
	PD	-		Jabłko 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	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
E: 1928 kcal, B: 96g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 33,12g, W: 235g, w tym cukry: 10,47g, Bł: 25,27g, Sód: 3464mg		E: 1916 kcal, B: 94g, T: 68g, kw.tł.nasy.: 31,18g, W: 236g, w tym cukry: 10,17g, Bł: 20,83g, Sód: 3487mg		E: 2051 kcal, B: 102g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 32,30g, W: 244g, w tym cukry: 28,15g, Bł: 33,30g, Sód: 3566mg	