

**\*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 LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Środa 03-07-26	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 (MLE, GLU) 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	-		
	OB	Krupnik 250g (GLU, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 200g Klops duszony z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 120g (GLU, SOJ, MLE, JAJ) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 60g (MLE, RYB) Ser 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) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta rybna 60g (MLE, RYB) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		
		E: 1954 kcal, B: 89g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 26,87g, W: 256g, w tym cukry: 24,43g, Bł: 24,39g, Sód: 2976mg	E: 1986 kcal, B: 89g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 26,83g, W: 262g, w tym cukry: 24,67g, Bł: 19,95g, Sód: 2998mg	E: 2082 kcal, B: 97g, T: 75g, kw.tł.nasy.: 31,08g, W: 266g, w tym cukry: 23,51g, Bł: 30,93g, Sód: 3279mg

Czwartek 02-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Musztarda 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	-		
	OB	Zupa kalafiorowa 250g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bitki wieprzowe w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z kapusty kiszonej 50g	Zupa kalafiorowa 250g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bitki wieprzowe w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR, SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR, SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR, SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		
		E: 1870 kcal, B: 84g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 33,06g, W: 232g, w tym cukry: 29,43g, Bł: 33,26g, Sód: 3339mg	E: 1841 kcal, B: 82g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 32,50g, W: 233g, w tym cukry: 26,22g, Bł: 27,55g, Sód: 3085mg	E: 1972 kcal, B: 88g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 37,07g, W: 248g, w tym cukry: 32,0g, Bł: 41,88g, Sód: 3219mg

Piątek 03-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g (JAJ, GOR) Ogórek zielony 60g 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) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek zielony 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, GLU) Surówka z kapusty zasmażanej 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) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Kanapka z wędliną i serem 60g (MLE, GLU, GOR, SOJ)
E: 1979 kcal, B: 89g, T: 78g, kw.tł.nasy.: 30,72g, W: 244g, w tym cukry: 23,08g, Bł: 23,46g, Sód: 4170mg		E: 1806 kcal, B: 108g, T: 49g, kw.tł.nasy.: 25,08g, W: 240g, w tym cukry: 25,57g, Bł: 18,21g, Sód: 3334mg		E: 1973 kcal, B: 124g, T: 60g, kw.tł.nasy.: 31,43g, W: 245g, w tym cukry: 16,86g, Bł: 28,14g, Sód: 4083mg

Sobota 04-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 40g (GOR) Ser wędzony 20g (MLE) 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) Paszтет pieczony 40g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 40g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Żurek 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Gotowana fasolka 100g		
	PD	-		Pomarańcza 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 50g 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	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
E: 1792 kcal, B: 94g, T: 59g, kw.tł.nasy.: 24,89g, W: 227g, w tym cukry: 8,37g, Bł: 26,38g, Sód: 2200mg		E: 1768 kcal, B: 93g, T: 60g, kw.tł.nasy.: 24,96g, W: 231g, w tym cukry: 8,59g, Bł: 22,38g, Sód: 2117mg		E: 1905 kcal, B: 108g, T: 62g, kw.tł.nasy.: 25,52g, W: 231g, w tym cukry: 25,43g, Bł: 32,46g, Sód: 2522mg

Niedziela 05-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galał drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Kakao naturalne 200ml	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galał drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galał drobiowy 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Kakao naturalne 200ml
	II ŚN	-		Jabłko 60g
	OB	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy pieczony w sosie własnym 120g (GLU, SEL, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z białej kapusty 50g	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy pieczony w sosie własnym 120g (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) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Pomidor 50g Herbata 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)
E: 1846 kcal, B: 98g, T: 62g, kw.tł.nasy.: 28,05g, W: 231g, w tym cukry: 21,74g, Bł: 21,00g, Sód: 2569mg		E: 1837 kcal, B: 98g, T: 60g, kw.tł.nasy.: 27,86g, W: 232g, w tym cukry: 23,83g, Bł: 16,56g, Sód: 2591mg		E: 1923 kcal, B: 103g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 30,99g, W: 241g, w tym cukry: 27,44g, Bł: 28,56g, Sód: 2811mg

Poniedziałek 06-07-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Tarta rzodkiewka 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 Tarta rzodkiewka 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II SN	-		Pomarańcza 60g	
	OB	Zupa ogórkowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Buraczki 100g			
	PD	-		Jogurt naturalny 150g (MLE)	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsa 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 mięsa 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 mięsa 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 sałatą 60g (GLU, MLE)	
E: 1792 kcal, B: 97g, T: 58g, kw.tł.nasy.: 26,45g, 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 07-07-26	SN	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 Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. jęczm. 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR, SOJ) Ser wędzony 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR, SOJ) Ser wędzony 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II SN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy duszony 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) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek 60g 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: 3473mg	E: 2119 kcal, B: 126g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 31,23g, W: 257g, w tym cukry: 39,83g, Bł: 34,95g, Sód: 3501mg		

Środa 08-07-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g (JAJ, GOR) 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) Majonez 10g (JAJ, GOR) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Majonez 10g (JAJ, GOR) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II SN	-		Budyń bez cukru 120g (MLE)
	OB	Zupa grochowa 250g (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops duszony w sosie koperkowym 120g (MLE, JAJ, SEL, GLU) Buraczki 100g	Zupa jarzynowa 250g (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops duszony w sosie koperkowym 120g (MLE, JAJ, SEL, GLU) Buraczki 100g	
	PD	-		Jabłko 60g
	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, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z wędliną i sałatą 60g (GLU, GOR, SOJ)
E: 1918 kcal, B: 101g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 26,62g, W: 244g, w tym cukry: 21,77g, Bł: 27,45g, Sód: 2823mg		E: 1848 kcal, B: 96g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 30,34g, W: 232g, w tym cukry: 30,31g, Bł: 20,84g, Sód: 2375mg	E: 2053 kcal, B: 107g, T: 75g, kw.tł.nasy.: 32,30g, W: 250g, w tym cukry: 29,27g, Bł: 33,74g, Sód: 2920mg	

Czwartek 09-07-26	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 kalafiorowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowana marchewka 100g			
	PD	-		Pomarańcza 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 40g (GOR) Ser wędzony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 40g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 40g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)	
E: 1909 kcal, B: 89g, T: 70g, kw.tl.nasy.: 31,93g, W: 223g, w tym cukry: 28,13g, Bł: 35,30g, Sód: 3435mg		E: 1925 kcal, B: 89g, T: 69g, kw.tl.nasy.: 34,67g, W: 227g, w tym cukry: 27,12g, Bł: 30,54g, Sód: 3485mg		E: 2164 kcal, B: 97g, T: 74g, kw.tl.nasy.: 42,07g, W: 257g, w tym cukry: 33,02g, Bł: 46,79g, Sód: 3749mg	

Piątek 10-07-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Dżem 20g Ogórek 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Ogórek 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	II SN	-		Jogurt naturalny 150g	
	OB	Zupa koperkowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w sosie pietruszkowym 150g (RYB, MLE, GLU, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z kapusty zasmażanej 50g	Zupa koperkowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w sosie pietruszkowym 150g (RYB, MLE, GLU, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g		
	PD	-		Jabłko 60g	
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Kanapka z wędliną i serem 60g (MLE, GLU, GOR, SOJ)	
E: 1775 kcal, B: 110g, T: 50g, kw.tl.nasy.: 20,14g, W: 230g, w tym cukry: 27,21g, Bł: 27,26g, Sód: 3626mg		E: 1780 kcal, B: 106g, T: 52g, kw.tl.nasy.: 20,03g, W: 224g, w tym cukry: 18,96g, Bł: 17,38g, Sód: 3451mg		E: 2063 kcal, B: 130g, T: 67g, kw.tl.nasy.: 31,95g, W: 246g, w tym cukry: 24,08g, Bł: 31,15g, Sód: 4843mg	

Sobota 11-07-26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser wędzony 40g (MLE) Połędwica sopocka 20g (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) Połędwica sopocka 20g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	
	II SN	-		Kisiel bez cukru 120g	
	OB	Barszcz biały 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy duszony z warzywami 120g (SEL, GLU) Buraczki tarte 100g			
	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: 1915 kcal, B: 90g, T: 59g, kw.tl.nasy.: 25,86g, W: 271g, w tym cukry: 37,78g, Bł: 32,61g, Sód: 2776mg		E: 1903 kcal, B: 89g, T: 57g, kw.tl.nasy.: 24,92g, W: 272g, w tym cukry: 38,02g, Bł: 28,17g, Sód: 2799mg		E: 2030 kcal, B: 97g, T: 65g, kw.tl.nasy.: 28,79g, W: 275g, w tym cukry: 57,51g, Bł: 38,25g, Sód: 3061mg	

Niedziela 12-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (JAJ, MLE, SEL) Wędlina 20g (GOR) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE, SEL) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE, SEL) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kakao naturalne 200ml
	II ŚN	-		Jabłko 60g
	OB	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		Kisiel bez cukru 100g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (GOR, MLE, SOJ) Ser topiony 20g (MLE) Musztarda 20g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (GOR, MLE, SOJ) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (GOR, MLE, SOJ) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)
E: 2008 kcal, B: 89g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 32,80g, W: 240g, w tym cukry: 26,28g, Bł: 26,27g, Sód: 2930mg		E: 2007 kcal, B: 89g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 32,04g, W: 241g, w tym cukry: 23,82g, Bł: 20,36g, Sód: 2585mg		E: 2211 kcal, B: 97g, T: 77g, kw.tł.nasy.: 37,96g, W: 267g, w tym cukry: 23,68g, Bł: 35,56g, Sód: 3214mg

Poniedziałek 13-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 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) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Pomarańcza 60g
	OB	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 250g (SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 250g (SEL, GOR) Makaron jasny w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 250g (SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, GLU) 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) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopočka 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) Połędwica sopočka 20g (GOR) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połędwica sopočka 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: 1986 kcal, B: 107g, T: 52g, kw.tł.nasy.: 22,57g, W: 274g, w tym cukry: 12,74g, Bł: 23,13g, Sód: 2837mg		E: 2018 kcal, B: 107g, T: 52g, kw.tł.nasy.: 22,53g, W: 281g, w tym cukry: 12,98g, Bł: 18,69g, Sód: 2860mg		E: 2251 kcal, B: 120g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 29,84g, W: 304g, w tym cukry: 13,08g, Bł: 32,55g, Sód: 3173mg

Wtorek 14-07- 26	SN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami 60g (GOR, MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) 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) Pasta mięsna 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 mięsna z mięsa drobiowego z warzywami 60g (GOR, MLE) Serek śmietankowy 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) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z kapusty kiszonej 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g
	PD	-		Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlna 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlna 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlna 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
E: 1801 kcal, B: 78g, T: 58g, kw.tł.nasy.: 29,09g, W: 250g, w tym cukry: 19,81g, Bł: 25,26g, Sód: 3574mg		E: 1796 kcal, B: 78g, T: 53g, kw.tł.nasy.: 27,80g, W: 257g, w tym cukry: 19,53g, Bł: 20,67g, Sód: 3526mg	E: 1952 kcal, B: 85g, T: 57g, kw.tł.nasy.: 27,90g, W: 257g, w tym cukry: 35,49g, Bł: 31,24g, Sód: 3595mg	