

***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 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; **SO2** - dwutlenek siarki/siarczyny; **ŁUB** - 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 przełykaniem posiłków zawierających pieczywo

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Środa 15-07-26	ŚN	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 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) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 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 Klops duszony z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 120g (GLU, SOJ, MLE, JAJ) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Jabłko 60g
	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		Kanapka z wędliną i sałatą 60g (GLU, GOR, SOJ)
		E: 1917 kcal, B: 95g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 28,97g, W: 246g, w tym cukry: 22,2g, Bł: 24,6g, Sód: 3755mg	E: 1935 kcal, B: 94g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 29,01g, W: 252g, w tym cukry: 19,48g, Bł: 20,16g, Sód: 3669mg	E: 2045 kcal, B: 97g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 33,18g, W: 256g, w tym cukry: 21,28g, Bł: 31,14g, Sód: 4059mg

Czwartek 16-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) 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 fasolowa 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Gotowana fasolka 100g	Zupa jarzynowa 250g (GLU, MLE, SEL) 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) Paszтет pieczony 40g (GOR, SOJ) Ser wędzony 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 40g (GOR, SOJ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 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: 2028 kcal, B: 87g, T: 74g, kw.tł.nasy.: 31,52g, W: 243g, w tym cukry: 16,18g, Bł: 31,94g, Sód: 2228mg	E: 2033 kcal, B: 88g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 31,81g, W: 235g, w tym cukry: 17,59g, Bł: 25,39g, Sód: 2405mg	E: 2164 kcal, B: 91g, T: 78g, kw.tł.nasy.: 36,38g, W: 250g, w tym cukry: 23,37g, Bł: 39,72g, Sód: 2538mg

Piątek 17-07-26	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 Sałata 10g 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 Sałata 10g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek zielony 60g Sałata 10g 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 koperkowym 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) Twarożek 60g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Tarta rzodkiewka 20g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Tarta rzodkiewka 20g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Kanapka z wędliną i serem 60g (MLE, GLU, GOR, SOJ)
		E: 1920 kcal, B: 85g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 24,87g, W: 247g, w tym cukry: 23,04g, Bł: 23,46g, Sód: 3745mg	E: 1747 kcal, B: 93g, T: 43g, kw.tł.nasy.: 19,23g, W: 243g, w tym cukry: 15,53g, Bł: 18,21g, Sód: 2908mg	E: 1914 kcal, B: 101g, T: 54g, kw.tł.nasy.: 25,58g, W: 247g, w tym cukry: 16,82g, Bł: 28,14g, Sód: 3658mg

Sobota 18-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 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 drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Krupnik z ryżem 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym 120g (GLU, SEL) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser wędzony 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
		E: 2064 kcal, B: 118g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 29,54g, W: 258g, w tym cukry: 18,91g, Bł: 27,99g, Sód: 2890mg	E: 2040 kcal, B: 119g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 29,61g, W: 23,99g, w tym cukry: 19,13g, Bł: 23,99g, Sód: 2807mg	E: 2177 kcal, B: 122g, T: 74g, kw.tł.nasy.: 30,17g, W: 262g, w tym cukry: 35,97g, Bł: 34,07g, Sód: 3212mg

Niedziela 19-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Ser topiony 20g (MLE) Musztarda 10g (GOR) Pomidor 50g Sałata 10g Kakao naturalne 200ml	*Zupa mleczna z pł. owsianymi 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Kakao naturalne 200ml
	II ŚN	-		Jabłko 60g
	OB	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ryż biały gotowany 200g Potrawka z kurczaka 120g (GLU, MLE, SEL, JAJ) Gotowana marchewka 100g		Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z kurczaka 120g (GLU, MLE, SEL, JAJ) Gotowana marchewka 100g
	PD	-		Kisiel bez cukru 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) Polędwica sopocka 20g (GOR, SEL) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) Polędwica sopocka 20g (GOR, SEL) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) Polędwica sopocka 20g (GOR, SEL) Pomidor 50g Herbata 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)
		E: 2128 kcal, B: 101g, T: 77g, kw.tł.nasy.: 31,45g, W: 263g, w tym cukry: 29,21g, Bł: 22,24g, Sód: 3298mg	E: 2148 kcal, B: 103g, T: 77g, kw.tł.nasy.: 31,70g, W: 268g, w tym cukry: 28,4g, Bł: 17,63g, Sód: 3367mg	E: 2229 kcal, B: 106g, T: 82g, kw.tł.nasy.: 34,52g, W: 277g, w tym cukry: 33,86g, Bł: 29,63g, Sód: 3469mg

Poniedziałek 20-07-26	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 kapuśniak 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) 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) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR, SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)
		E: 1731 kcal, B: 98g, T: 56g, kw.tł.nasy.: 21,48g, W: 214g, w tym cukry: 13,78g, Bł: 22,51g, Sód: 2759mg	E: 1762 kcal, B: 99g, T: 55g, kw.tł.nasy.: 24,29g, W: 220g, w tym cukry: 14,04g, Bł: 18,07g, Sód: 2850mg	E: 1881 kcal, B: 108g, T: 64g, kw.tł.nasy.: 28,78g, W: 228g, w tym cukry: 14,02g, Bł: 30,01g, Sód: 3033mg

Wtorek 21-07-26	SN	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 Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	*Zupa mleczna z pł. jęczm.200g (MLE, GLU) 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 Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsa z mięsa drobiowego z warzywami 60g (MLE, GOR) Ser żółty 20g (MLE) 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) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g		
	PD	-		Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
		E: 1896 kcal, B: 120g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 27,18g, W: 208g, w tym cukry: 21,33g, Bł: 25,11g, Sód: 3568mg	E: 1899 kcal, B: 120g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 29,75g, W: 201g, w tym cukry: 20,45g, Bł: 22,34g, Sód: 4127mg	E: 2078 kcal, B: 129g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 29,27g, W: 253g, w tym cukry: 39,35g, Bł: 34,81g, Sód: 3936mg

Środa 22-07-26	SN	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	*Zupa mleczna z kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 80g (MLE, JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g 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
	II SN	-		Budyń bez cukru 120g (MLE)
	OB	Barszcz biały 250g (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops duszony z mięsa mieszanego w sosie koperkowym 120g (MLE, JAJ, SEL, GLU) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Jabłko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z wędliną i sałatą 60g (GLU, GOR, SOJ)
		E: 1968 kcal, B: 100g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 29,76g, W: 246g, w tym cukry: 30,21g, Bł: 28,86g, Sód: 3848mg	E: 1970 kcal, B: 100g, T: 68g, kw.tł.nasy.: 29,72g, W: 253g, w tym cukry: 30,45g, Bł: 24,24g, Sód: 3971mg	E: 2205 kcal, B: 112g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 36,68g, W: 271g, w tym cukry: 29,41g, Bł: 37,14g, Sód: 4416mg

Czwartek 23-07-26	ŚN	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 ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Zupa grochowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z białej kapusty 50g	Zupa kalafiorowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser wędzony 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 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: 2023 kcal, B: 91g, T: 79g, kw.tł.nasy.: 29,34g, W: 247g, w tym cukry: 15,9g, Bł: 31,03g, Sód: 2967mg		E: 1917 kcal, B 90g, T: 79g, kw.tł.nasy.: 34,69g, W: 222g, w tym cukry: 23,43g, Bł: 27,34g, Sód: 3459mg	
				E: 2156 kcal, B: 98g, T: 82g, kw.tł.nasy.: 42,09g, W: 252g, w tym cukry: 29,32g, Bł: 39,53g, Sód: 3723mg

Piątek 24-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Dżem 20g Ogórek zielony 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 zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II ŚN	-		Jogurt naturalny 150g
	OB	Zupa koperkowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Jajko gotowane w sosie chrzanowym 100g (MLE, GLU, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g	Zupa koperkowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Jajko gotowane w sosie chrzanowym 100g (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 rybna 60g (MLE, RYB) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g 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	Kisiel bez cukru 120g		Kanapka z wędliną i serem 60g (MLE, GLU, GOR, SOJ)
	E: 1854 kcal, B: 82g, T: 64g, kw.tł.nasy.: 23,73g, W: 225g, w tym cukry: 24,5g, Bł: 25,19g, Sód: 3541mg		E: 1853 kcal, B: 77g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 21,56g, W: 219g, w tym cukry: 15,74g, Bł: 15,91g, Sód: 2616mg	
				E: 2136 kcal, B: 91g, T: 74g, kw.tł.nasy.: 33,48g, W: 241g, w tym cukry: 20,86g, Bł: 29,68g, Sód: 4008mg

Sobota 25-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser topiony 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 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR) Ser topiony 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Krupnik z ryżem 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym 120g (SEL, GLU) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser wędzony 40g (MLE) Polędwica sopocka 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 20g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E: 1901 kcal, B: 93g, T: 61g, kw.tł.nasy.: 26,47g, W: 254g, w tym cukry: 15,18g, Bł: 26,08g, Sód: 2402mg		E: 1889 kcal, B: 91g, T: 60g, kw.tł.nasy.: 25,53g, W: 255g, w tym cukry: 15,42g, Bł: 21,64g, Sód: 2424mg	
				E: 1976 kcal, B: 100g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 29,40g, W: 258g, w tym cukry: 34,81g, Bł: 31,72g, Sód: 2686mg

Niedziela 26-07-26	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) Pomidor 60g 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 60g Kakao naturalne 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 60g 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) Gotowana fasolka 100g		
	PD	-		Kisiel bez cukru 100g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SOJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SOJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SOJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Kanapka z sałatą i wędliną 60g (GLU, GOR, SOJ)
		E: 1897 kcal, B: 88g, T: 68g, kw.tł.nasy.: 26,59g, W: 240g, w tym cukry: 22,84g, Bł: 27,92g, Sód: 2395mg	E: 1843 kcal, B: 88g, T: 61g, kw.tł.nasy.: 25,38g, W: 246g, w tym cukry: 23,02g, Bł: 23,48g, Sód: 2355mg	E: 2047 kcal, B: 96g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 31,30g, W: 271g, w tym cukry: 22,88g, Bł: 38,77g, Sód: 2711mg

Poniedziałek 27-07-26	ŚN	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 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) Połudwica sopocka 20g (GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 80g (MLE) Połudwica sopocka 20g (GOR) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Pomarańcza 60g
	OB	Zupa ziemniaczana 250g (SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 200g Klops duszony z mięsa mieszanego z kapustą w sosie pomidorowym 150g (SEL, GOR, GLU) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Jogurt naturalny 150g (MLE)
	KOL	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 Herbata, napar bez cukru 200ml	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 Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami 60g (GOR, MLE) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)
	E: 1880 kcal, B: 77g, T: 61g, kw.tł.nasy.: 27,44g, W: 260g, w tym cukry: 12,39g, Bł: 22,87g, Sód: 2132mg		E: 1912 kcal, B: 77g, T: 61g, kw.tł.nasy.: 27,40g, W: 267g, w tym cukry: 23,02g, Bł: 18,43g, Sód: 2155mg	E: 2145 kcal, B: 90g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 34,71g, W: 290g, w tym cukry: 12,73g, Bł: 32,29g, Sód: 2469mg

Wtorek 28-07- 26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GOR) Ser żółty 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) 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 ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, GOR) Makaron jasny w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, 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) Wędłina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędłina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędłina 40g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
		E: 2100 kcal, B: 98g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 30,55g, W: 287g, w tym cukry: 9,48g, Bł: 18,33g, Sód: 3230mg	E: 2076 kcal, B: 96g, T: 57g, kw.tł.nasy.: 26,66g, W: 295g, w tym cukry: 9,3g, Bł: 16,22g, Sód: 3182mg	E: 2111 kcal, B: 100g, T: 59g, kw.tł.nasy.: 26,78g, W: 303g, w tym cukry: 26,74g, Bł: 28,69g, Sód: 3260mg

