

***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; **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 29-07-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) 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) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) Wędlina 40g (GOR, SOJ) Sałata 10g Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna z jogurtem 60g (MLE, JAJ) 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 Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym 120g (GLU, SOJ) 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		Pieczywo chrupkie żytnie 20g (GLU)
		E: 1888 kcal, B: 97g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 23,79g, W: 242g, w tym cukry: 26,83g, Bł: 25,41g, Sód: 3972mg	E: 1879 kcal, B: 97g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 24,12g, W: 238g, w tym cukry: 26,95g, Bł: 22,31g, Sód: 3894mg	E: 1917 kcal, B: 100g, T: 65g, kw.tł.nasy.: 25,00g, W: 244g, w tym cukry: 25,49g, Bł: 33,33g, Sód: 4093mg

Czwartek 30-07-26	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) Pomidor 60g Sałata 10g 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 Sałata 10g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Gotowana parówka 80g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 60g Sałata 10g 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) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z białej kapusty 50g	Zupa jarzynowa 250g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 120g (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 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: 2042 kcal, B: 97g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 32,36g, W: 243g, w tym cukry: 19,03g, Bł: 30,04g, Sód: 2274mg	E: 1946 kcal, B: 94g, T: 61g, kw.tł.nasy.: 29,78g, W: 234g, w tym cukry: 18,34g, Bł: 24,78g, Bł: 2189mg	E: 2164 kcal, B: 101g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 36,38g, W: 250g, w tym cukry: 23,37g, Bł: 39,72g, Sód: 2538mg

Piątek 31-07-26	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 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) Twarożek z rzodkiewką 60g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 60g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z jogurtem 60g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GOR, SEL) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Sucharki pełnoziarniste 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)
		E: 1920 kcal, B: 85g, T: 62g, kw.tł.nasy.: 24,87g, W: 247g, w tym cukry: 23,04g, Bł: 23,46g, Sód: 3745mg	E: 1756 kcal, B: 90g, T: 47g, kw.tł.nasy.: 18,76g, W: 245g, w tym cukry: 21,78g, Bł: 21,89g, Sód: 3200mg	E: 1809 kcal, B: 91g, T: 46g, kw.tł.nasy.: 19,75g, W: 246g, w tym cukry: 16,68g, Bł: 26,22g, Sód: 3270mg

Sobota 01-08-26	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	Barszcz czerwony z makaronem 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops z mięsa mieszanego duszony w sosie koperkowym 120g (GLU, SEL, JAJ, MLE) 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: 1985 kcal, B: 100g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 30,65g, W: 267g, w tym cukry: 37,52g, Bł: 31,30g, Sód: 2974mg	E: 1976 kcal, B: 99g, T: 63g, kw.tł.nasy.: 30,16g, W: 253g, w tym cukry: 35,82g, Bł: 27,89g, Sód: 2944mg	E: 2098 kcal, B: 114g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 31,28g, W: 271g, w tym cukry: 54,58g, Bł: 37,28g, Sód: 3295mg

Niedziela 02-08-26	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) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy pieczony w sosie własnym 120g (GLU, JAJ) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g	Rosół z makaronem 250g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy pieczony w sosie własnym 120g (GLU, 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) Galat drobiowy 60g (GOR, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Galat drobiowy 60g (GOR, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 20g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml
	PN	Banan 60g		Pieczywo chrupkie żytnie 20g (GLU)
		E: 1972 kcal, B: 89g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 33,87g, W: 231g, w tym cukry: 24,82g, Bł: 22,55g, Sód: 2822mg	E: 1936 kcal, B: 87g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 33,67g, W: 224g, w tym cukry: 24,31g, Bł: 19,47g, Sód: 2736mg	E: 2008 kcal, B: 90g, T: 70g, kw.tł.nasy.: 33,24g, W: 243g, w tym cukry: 27,7g, Bł: 30,02g, Sód: 2787mg

Poniedziałek 03-08-26	ŚN	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 kaszą manną 200g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GOR, SOJ) Ser żółty 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 żółty 20g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Pomarańcza 60g
	OB	Zupa kapuśniak 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 120g (GLU, 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) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Dżem 20g Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twaróg z jogurtem 80g (MLE) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)
		E: 1900 kcal, B: 126g, T: 58g, kw.tł.nasy.: 22,79g, W: 228g, w tym cukry: 25,71g, Bł: 29,55g, Sód: 2809mg	E: 1898 kcal, B: 125g, T: 58g, kw.tł.nasy.: 22,14g, W: 217g, w tym cukry: 23,18g, Bł: 24,89g, Sód: 2793mg	E: 2050 kcal, B: 136g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 30,08g, W: 243g, w tym cukry: 25,95g, Bł: 37,05g, Sód: 3083mg

Wtorek 04-08-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR) 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) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR) Pomidor 60g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR) 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 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 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	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
		E: 1811 kcal, B: 95g, T: 72g, kw.tł.nasy.: 27,82g, W: 196g, w tym cukry: 9,71g, Bł: 23,54g, Sód: 3604mg	E: 1803 kcal, B: 95g, T: 71g, kw.tł.nasy.: 26,84g, W: 186g, w tym cukry: 8,99g, Bł: 20,19g, Sód: 3579mg	E: 1993 kcal, B: 104g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 29,93g, W: 242g, w tym cukry: 28,23g, Bł: 33,24g, Sód: 3972mg

Środa 05-08-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) 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) Jajko gotowane 60g (JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Jajko gotowane 60g (JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Ogórek zielony 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	II ŚN	-		Budyń bez cukru 120g (MLE)
	OB	Krupnik z ryżem 250g (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gołąbki z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 120g (MLE, JAJ, SEL, GLU) Buraczki tarte 100g	Krupnik z ryżem 250g (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Klops duszony z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym 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) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Pieczywo chrupkie żytnie 20g (GLU)
		E: 1962 kcal, B: 84g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 28,73g, W: 263g, w tym cukry: 37,29g, Bł: 30,39g, Sód: 2319mg	E: 1840 kcal, B: 83g, T: 64g, kw.tł.nasy.: 24,32g, W: 243g, w tym cukry: 34,21g, Bł: 26,47g, Sód: 2012mg	E: 1967 kcal, B: 85g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 25,43g, W: 266g, w tym cukry: 41,59g, Bł: 31,69g, Sód: 2156mg

Czwartek 06-08-26	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) Ogórek zielony 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) Ogórek zielony 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 Wątróbka drobiowa duszona sosie własnym 150g (GLU, SEL) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 50g Surówka z kapusty zasmażanej 50g	Zupa koperkowa 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Wątróbka drobiowa duszona sosie własnym 150g Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	
	PD	-		Pomarańcza 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 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata 200ml
	PN	Budyń bez cukru 120g (MLE)		Kanapka z serem i sałatą 60g (GLU, MLE)
	E: 1908 kcal, B: 89g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 32,10g, W: 269g, w tym cukry: 20,62g, Bł: 35,29g, Sód: 3496mg		E: 1912 kcal, B: 87g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 30,84g, W: 251g, w tym cukry: 18,67g, Bł: 27,45g, Sód: 3412mg	

Piątek 07-08-26	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 jarzynowa 250g (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w sosie koperkowym 100g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g		
	PD	-		Jabiko 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (MLE, JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (MLE, JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Pasta jajeczna 60g (MLE, JAJ) Wędlina 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Kisiel bez cukru 120g		Sucharki pełnoziarniste 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	E: 1796 kcal, B: 123g, T: 49g, kw.tł.nasy.: 18,25g, W: 226g, w tym cukry: 24,34g, Bł: 27,74g, Sód: 3833mg		E: 1782 kcal, B: 121g, T: 47g, kw.tł.nasy.: 18,11g, W: 214g, w tym cukry: 23,85g, Bł: 23,12g, Sód: 3801mg	

Sobota 08-08-26	ŚN	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Polędwica sopocka 20g (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) Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Polędwica sopocka 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałatka jarzynowa 60g (JAJ, MLE, SEL) Polędwica sopocka 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa, bez cukru 200ml (GLU)
	II ŚN	-		Kisiel bez cukru 120g
	OB	Żurek 250g (MLE, SEL, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200g Gulasz drobiowy duszony z warzywami w sosie własnym 120g (SEL, GLU)	Żurek 250g (MLE, SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy duszony z warzywami w sosie własnym 120g (SEL, GLU)	Żurek 250g (MLE, SEL, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200g Gulasz drobiowy duszony z warzywami w sosie własnym 120g (SEL, GLU)
	PD	-		Pomarańcza 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser wędzony 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 60g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E: 1989 kcal, B: 104g, T: 64g, kw.tł.nasy.: 23,48g, W: 261g, w tym cukry: 12,31g, Bł: 26,10g, Sód: 2966mg		E: 1937 kcal, B: 101g, T: 62g, kw.tł.nasy.: 22,91g, W: 257g, w tym cukry: 12,49g, Bł: 23,98g, Sód: 2978mg	

E: 2218 kcal, B: 109g, T: 69g, kw.tł.nasy.: 27,64g, W: 271g, w tym cukry: 29,81g, Bł: 31,74g, Sód: 3291mg

Niedziela 09-08-26	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) Ser wędzony 40g (MLE) Wędlna 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlna 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlna 20g (GOR, SOJ) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml
	PN	Banan 60g		Pieczewo chrupkie żytnie 20g (GLU)
		E: 1899 kcal, B: 98g, T: 73g, kw.tł.nasy.: 30,91g, W: 222g, w tym cukry: 19,15g, Bł: 23,57g, Sód: 2351mg	E: 1894 kcal, B: 98g, T: 74g, kw.tł.nasy.: 29,89g, W: 219g, w tym cukry: 20,14g, Bł: 19,48g, Sód: 2310mg	E: 1911 kcal, B: 100g, T: 77g, kw.tł.nasy.: 30,79g, W: 251g, w tym cukry: 28,95g, Bł: 33,88g, Sód: 2353mg

Poniedziałek 10-08-26	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 ziemniaczana 250g (SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa ziemniaczana 250g (SEL, GOR) Makaron jasny w sosie bolońskim 300g (SEL, GOR, GLU) Gotowane trio (marchew, brokuł, kalafior) 100g	Zupa ziemniaczana 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 koperkiem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Dżem 20g Ogórek zielony 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GOR) Pomidor 50g Herbata, napar bez cukru 200ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Połędwica 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: 1808 kcal, B: 77g, T: 56g, kw.tł.nasy.: 24,68g, W: 251g, w tym cukr: 10,83g, Bł: 20,04g, Sód: 1798mg		E: 1746 kcal, B: 75g, T: 56g, kw.tł.nasy.: 23,89g, W: 236g, w tym cukry: 9,78g, Bł: 17,46g, Sód: 1658mg	

Wtorek 11-08-26	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, GOR) Ziemniaki gotowane 200g Klops z mięsa mieszanego gotowany w sosie koperkowym 120g (SEL, JAJ, MLE, GLU) Buraczki tarte 100g		
	PD	-		Jabłko 60g
	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	Jogurt owocowy 150g (MLE)		Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E: 1883 kcal, B: 97g, T: 66g, kw.tł.nasy.: 34,46g, W: 228g, w tym cukry: 14,43g, Bł: 18,90g, Sód: 3958mg		E: 1872 kcal, B: 96g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 34,43g, W: 215g, w tym cukry: 14,98g, Bł: 15,78g, Sód: 3972mg	E: 1942 kcal, B: 100g, T: 67g, kw.tł.nasy.: 33,70g, W: 244g, w tym cukry: 32,09g, Bł: 29,26g, Sód: 4068mg