

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2256 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 8 g
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) buraczki na ciepło 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g kisiel owocowy 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki z wody 200 g buraczki na ciepło 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2004 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-09 wtorek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g ( <b>GLU,</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) banan 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2341 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 346 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g ( <b>GLU,</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) banan 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2383 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 344 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 10 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml ( <b>SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <b>MLE,</b> )	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g ( <b>GLU,</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <b>OZI, MLE, ORZ,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) sałatka śledziowa 100 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR,</b> ) papryka 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2407 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 363 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <b>OZI, MLE, ORZ,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyjski w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2308 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 358 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą maną 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) makaron z serem 300 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) fasolka szparagowa z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) sałatka śledziowa 100 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR,</b> ) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	żurek z jajkiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</b> ) kapusta faszerowana 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2373 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 102 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 14 g
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa grysikowa 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2336 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	żurek z jajkiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</b> ) kapusta faszerowana 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 15 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet z jajka, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2297 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 344 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 8 g
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet z jajka, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2368 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 341 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 8 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet z jajka, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2117 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-13 sobota	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) papryka 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2320 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 349 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) udko w sosie potrawkowym 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g ( <b>GLU,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2382 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 348 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 10 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-14 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka z groszkiem 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 275 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 12 g
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g mus owocowy 1 szt mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 12 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka z groszkiem 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2084 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 13 g

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzeszki ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- SO2* - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*