

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	makaron 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> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	żurek z ziemniakami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ryż gotowany na sypko 200 g 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 335,9</b> <b>Białko ogółem [g] 97,6</b> <b>Tłuszcz [g] 85,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>Sól [g] 10,7</b>
	2 - dieta łatwostrawna	makaron 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> )	rosół z lanym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ryż gotowany na sypko 200 g 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g mus owocowy 1 szt pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 332,7</b> <b>Białko ogółem [g] 108,2</b> <b>Tłuszcz [g] 83,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</b> <b>Sól [g] 10,7</b>
	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	żurek z ziemniakami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ryż gotowany na sypko 200 g 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 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	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 333,3</b> <b>Białko ogółem [g] 95,5</b> <b>Tłuszcz [g] 83,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>Sól [g] 11,5</b>

2024-04-23 wtorek	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <b>GLU, JAJ,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka wielowarzywna 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> ) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 378 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>Sól [g]</b> 9
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <b>GLU, JAJ,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	banan 200 g	zupa grysikowa 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</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> ) jabłko pieczone 200 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 373,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 9,5
	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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <b>MLE,</b> )	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 120 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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 100,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>Sól [g]</b> 12,7

2024-04-24, środa	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) surówka z marchwi i selera 120 g ( <b>SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <b>GLU,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 160,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Sól [g]</b> 10,4
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) 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 herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <b>GLU,</b> ) kubuś go 1 szt Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 276,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>Sól [g]</b> 8,5
	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) surówka z marchwi i selera 120 g ( <b>SEL,</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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <b>GLU,</b> ) ogórek świeży 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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 172,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>Sól [g]</b> 11,5

2024-04-25 czwartek	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 sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) schab pieczony w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka Colesław 120 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> ) sałatka śledziowa 100 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR</b> ) papryka 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 357,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>Sól [g]</b> 12,2
	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 mus owocowy 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab pieczony w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jaglana 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> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 345,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>Sól [g]</b> 10,9
	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 sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) schab pieczony w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka Colesław 120 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> ) sałatka śledziowa 100 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR</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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 387,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,8 <b>Sól [g]</b> 14,3
2024-04-26 piątek	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> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) łazanki z kapustą 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) pomarańcz 200 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> ) serek Almette 1 szt 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 249,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 67 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Sól [g]</b> 7,9

2024-04-26 piątek	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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <b>MLE,</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z serem 300 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) pomarańcz 200 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> ) serek Almette 1 szt 30 g ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 240,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 7,5
	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> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <b>MLE,</b> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) łazanki z kapustą 300 g ( <b>GLU, 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) serek Almette 1 szt 30 g ( <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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 231,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>Sól [g]</b> 10
2024-04-27 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>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> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <b>MLE,</b> )	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 125,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 13,6
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>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 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <b>MLE,</b> )	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g mus owocowy 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 215,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Sól [g]</b> 12,8

2024-04-27 sobota	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>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> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <b>MLE,</b> )	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 039,1</b> <b>Białko ogółem [g] 87,2</b> <b>Tłuszcz [g] 74,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>Sól [g] 14,3</b>
	2024-04-28 niedziela	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, ORZ, 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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata 200 ml	
2 - dieta łatwostrawna		płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) kiełbasa krakowska sucha 50 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 034,1</b> <b>Białko ogółem [g] 98</b> <b>Tłuszcz [g] 71,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>Sól [g] 11,6</b>

2024-04-28 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) 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	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 103,8</b> <b>Białko ogółem [g] 94,7</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b> <b>Sól [g] 13,3</b>
----------------------	--	---	-----------------------	---	---	---	--	---

### **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,