

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g biszkopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ryż gotowany 200 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 268,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 384 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 9,4
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g biszkopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany 200 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 8,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ryż gotowany 200 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 11,2

2024-06-04 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u> ,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u> ,) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ,) makaron z twarogiem i truskawkami 300 g (<u>GLU, MLE</u> ,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u> ,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u> ,) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u> ,) papryka 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Biłnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 8,6
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE</u> ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u> ,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u> ,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ,) makaron z twarogiem i truskawkami 300 g (<u>GLU, MLE</u> ,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u> ,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u> ,) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL</u> ,) soczek 1 szt wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 325 Biłnik pokarmowy [g] 10,2 Sól [g] 6,5
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ,) potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u> ,) makaron 200 g (<u>GLU, MLE</u> ,) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL</u> ,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u> ,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 293,3 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Biłnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 14,9
2024-06-05 środa	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u> ,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u> ,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ</u> ,) ziemniaki 200 g (<u>MLE</u> ,) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u> ,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 308,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Biłnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 11,8

2024-06-05 środa	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) mus owocowy 1 szt wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 285 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 12,2
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 360,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 12,8
2024-06-06 czwartek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 1 930,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 11,1

2024-06-06 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 028 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 10,1
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>) gołąbki 250 g (<u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 226,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 12
2024-06-07 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE,</u> <u>ORZ,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 200 g kapusta młoda gotowana diet 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 477,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 424,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 9,2
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE,</u> <u>ORZ,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 180 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>) pulpet rybny 100 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, RYB,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 439,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 425,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 10,7

2024-06-07 piątek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 200 g kapusta młoda gotowana diet 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 474,4 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 13
	2024-06-08 sobota	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) kalafior gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 10,6

2024-06-08 sobota	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) kielbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE</u>) kalafior gotowany 150 g (<u>MLE</u>) kompot owocowy 200 ml	jablka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 321 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 14,1
	2024-06-09 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>) udziec indyjski w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE</u>) kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 1 902,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 13,9
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>) udziec indyjski w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE</u>) kompot owocowy 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) jabłko pieczone 200 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 12,3	

2024-06-09 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 214,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 14,9
----------------------	--	---	---	---	-----------------	---	--	--

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,