

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 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 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 141,76 Wartość brutto [zł] 149,02 Wartość energetyczna [kcal] 2 092,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 10,9
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) jabłko pieczone 200 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 142,85 Wartość brutto [zł] 150,16 Wartość energetyczna [kcal] 1 895,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 Sól [g] 8
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU,</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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) papryka 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 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 netto [zł] 208,49 Wartość brutto [zł] 219,18 Wartość energetyczna [kcal] 2 170,5 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 11,3

2024-05-21 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 46,66 Wartość brutto [zł] 49,54 Wartość energetyczna [kcal] 2 463,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 13,3
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 20,35 Wartość brutto [zł] 21,45 Wartość energetyczna [kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 11,8
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml ser topiony 25 g 1 szt (MLE,)	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość netto [zł] 24,92 Wartość brutto [zł] 26,27 Wartość energetyczna [kcal] 2 405 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 14,5

2024-05-22 środa	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOZ.</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL.</u>) 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>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 418,25 Wartość brutto [zł] 439,27 Wartość energetyczna [kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 12,6
	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) seler gotowany 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 59,56 Wartość brutto [zł] 62,66 Wartość energetyczna [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 11,5
	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOZ.</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL.</u>) 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>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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 netto [zł] 423,07 Wartość brutto [zł] 444,39 Wartość energetyczna [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 13,7

2024-05-23 czwartek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość netto [zł] 498,31 Wartość brutto [zł] 523,29 Wartość energetyczna [kcal] 1 822 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 12,2</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość netto [zł] 17,95 Wartość brutto [zł] 18,91 Wartość energetyczna [kcal] 1 914,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 11,8</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>grejfrut 200 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 503,58 Wartość brutto [zł] 528,86 Wartość energetyczna [kcal] 2 054,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 13,2</p>

2024-05-24 piątek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)</p>	banan 180 g	<p>zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (<u>SEL.</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 1 172,84 Wartość brutto [zł] 1 235,15 Wartość energetyczna [kcal] 2 439,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 416 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 9,2</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)</p>	banan 180 g	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet rybny 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml</p>	<p>Wartość netto [zł] 771,17 Wartość brutto [zł] 812,35 Wartość energetyczna [kcal] 2 469,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 419,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 11,4</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>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 gotowana diet 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) kompot owocowy 200 ml</p>	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml</p>

2024-05-25 sobota	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) 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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 23,59 Wartość brutto [zł] 24,89 Wartość energetyczna [kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 12
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) 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>) pomidor 1 porcja 80 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>) udko w sosie potrawkowym 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) mus owocowy 1 szt soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 27,94 Wartość brutto [zł] 29,57 Wartość energetyczna [kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 11
	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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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>) sałata zielona z oliwą 50 g 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 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 netto [zł] 29 Wartość brutto [zł] 30,61 Wartość energetyczna [kcal] 2 308,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 14,3

2024-05-26 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) piesz z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 80 g pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 58,76 Wartość brutto [zł] 61,82 Wartość energetyczna [kcal] 1 942,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 10,1
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) piesz z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość netto [zł] 58,46 Wartość brutto [zł] 61,51 Wartość energetyczna [kcal] 2 050,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 11
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) piesz z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość netto [zł] 62,19 Wartość brutto [zł] 65,45 Wartość energetyczna [kcal] 2 171,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 11,1

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,