

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	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 pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <b>GLU,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 885,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 48 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 277,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 10,2
	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 z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa grysikowa 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <b>GLU,</b> ) 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 sałata zielona 1 porcja 35 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 931,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,4 <b>Sól [g]</b> 8,2
	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 pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <b>GLU,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 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 ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 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</b> [kcal] 2 181,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>Sól [g]</b> 11,1

2024-05-28 wtorek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml ( <u>MLE</u> ,) bułka maślana 90g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ,) masło 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ</u> ,) kawa zbożowa 200 ml ( <u>GLU, MLE</u> ,)	banan 200 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ,) bitka schabowa w sosie 100 g ( <u>GLU, MLE</u> ,) kasza gryczana 200 g ( <u>MLE</u> ,) surówka Colesław 120 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> ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 328,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 8,5
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml ( <u>MLE</u> ,) bułka maślana 90g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ,) masło 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ</u> ,) kawa zbożowa 200 ml ( <u>GLU, MLE</u> ,)	banan 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ,) bitka schabowa w sosie 100 g ( <u>GLU, MLE</u> ,) kasza jaglana 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 323,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>Sól [g]</b> 8,2
	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> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <u>MLE</u> ,)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ,) bitka schabowa w sosie 100 g ( <u>GLU, MLE</u> ,) kasza gryczana 200 g ( <u>MLE</u> ,) surówka Colesław 120 g ( <u>MLE</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> ,) ser biały śniadaniowy 100g 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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 288,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39 <b>Sól [g]</b> 13,1
2024-05-29 środa	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> ,) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <u>SOJ</u> ,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Rosolnik z makaronem 300 ml ( <u>GLU, SEL</u> ,) ryż z truskawkami 300 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> ,) sałatka śledziowa 100 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u> ,) papryka 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 815,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 7,6

2024-05-29 środa	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> ) 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> )	Rosolnik z makaronem dieta 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) ryż z truskawkami 300 g ( <u>MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <u>MLE,</u> ) mus owocowy 1 szt wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 818 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,6 <b>Sól [g]</b> 5,8
	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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <u>SOJ,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Rosolnik z makaronem 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) brokuł gotowany 150 g ( <u>MLE,</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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 354,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 89 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,8 <b>Sól [g]</b> 12,3
2024-05-30 czwartek	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) kapusta kiszona gotowana 200 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 230,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Sól [g]</b> 12

2024-05-30 czwartek	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> ) 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	jablka deserowe 180 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU</u> ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 376,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 10,8
	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jablka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL</u> ) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 200 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB</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> ) kielbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 477 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Sól [g]</b> 13,2
2024-05-31 piątek	1 - dieta podstawowa	makaron 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> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) brokuł 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, LUB</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 119,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>Sól [g]</b> 10,5
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB</u> ) jabłko pieczone 200 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 249,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>Sól [g]</b> 9,5

2024-05-31 piątek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 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 świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) brokuł gotowany 150 g ( <u>MLE,</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> ) 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	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 348</b> <b>Białko ogółem [g] 108,6</b> <b>Tłuszcz [g] 85,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>Sól [g] 12</b>
	2024-06-01 sobota	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</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> ) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka z kapusty pekińskiej 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 200 ml	
2 - dieta łatwostrawna		płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</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> ) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki z wody 200 g 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> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 416,1</b> <b>Białko ogółem [g] 103,7</b> <b>Tłuszcz [g] 70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,9</b> <b>Sól [g] 13,5</b>

2024-06-01 sobota	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> ) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jablka deserowe 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 434,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1 <b>Sól [g]</b> 13,3	
	2024-06-02 niedziela	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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 indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) kapusta młoda gotowana diet 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pierś z indyka gotowana 50 g Sałatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g ( <u>MLE,</u> ) wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 966 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>Sól [g]</b> 12,2
		2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne 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 indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 130 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) pierś z indyka gotowana 50 g kisiel owocowy 120 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> ) <u>GOR, SEZ,</u> ) wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 014,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 11,8

2024-06-02 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 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 indyczych w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) sznycel drobiowy, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) pierś z indyka gotowana 50 g Sałatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g ( <u>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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 224,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3 <b>Sól [g]</b> 13,2
----------------------	--	--	---	---	-----------------------	---	--	---

### **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,