

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</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> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g morela 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 477</b> <b>Białko ogółem [g] 103,9</b> <b>Tłuszcz [g] 99,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,6</b> <b>Sól [g] 14,1</b>
	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 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> ) 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> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 1 porcja 35 g morela 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 419</b> <b>Białko ogółem [g] 96,8</b> <b>Tłuszcz [g] 94,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,5</b> <b>Sól [g] 13,5</b>
	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt	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> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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] 2 477,4</b> <b>Białko ogółem [g] 111,7</b> <b>Tłuszcz [g] 92,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,6</b> <b>Sól [g] 15,6</b>

2024-07-02 wtorek	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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <u>SOJ,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	kapuśniak z ziemniakami 300 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) makaron ze szpinakiem i serem 250 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 839,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 9,5
	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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <u>SOJ,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) makaron ze szpinakiem i serem 250 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 060 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,4 <b>Sól [g]</b> 8,1
	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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <u>SOJ,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z ziemniakami 300 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) makaron ze szpinakiem i serem 250 g ( <u>GLU, MLE,</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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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> 1 872,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>Sól [g]</b> 10,6

2024-07-03 środa	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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko 200 g 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> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 311,7 <b>Białko ogółem [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 68,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b> <b>Sól [g] 8,4</b>
	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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko 200 g 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> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 414,1 <b>Białko ogółem [g] 97,9</b> <b>Tłuszcz [g] 67,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19</b> <b>Sól [g] 8,4</b>
	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> ) 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> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko 200 g sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 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> ) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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</b> [kcal] 2 124,4 <b>Białko ogółem [g] 89,3</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Sól [g] 9,3</b>

2024-07-04 czwartek	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 krakowska sucha 50 g ( <u>GLU.</u> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	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 jęczmienna 200 g ( <u>GLU, 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 095,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Sól [g]</b> 8,9
	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 krakowska sucha 50 g ( <u>GLU.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	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 jęczmienna 200 g ( <u>GLU, 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 152,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 8,5
	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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU.</u> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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 jęczmienna 200 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) surówka wielowarzywna z oliwą 120 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) ser topiony 25 g 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> 2 086,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>Sól [g]</b> 11,2
2024-07-05 piątek	1 - dieta podstawowa	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> ) miód 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ.</u> ) kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE.</u> )	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <u>GLU, JAJ, RYB.</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> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 367,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Sól [g]</b> 10

2024-07-05 piątek	2 - dieta łatwostrawna	plátky 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> ) miód 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ,</u> ) kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )	jablka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</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> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) mus owocowy 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 424,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 9,1
	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jablka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <u>GLU, 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	kefir 1,5% tł. 1 szt	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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 149,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>Sól [g]</b> 12,1
2024-07-06 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <u>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 z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	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> ) surówka z kapusty włoskiej 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g morela 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 328,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Sól [g]</b> 13,5
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <u>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> ) kubuś go 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	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> ) 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g morela 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 328,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Sól [g]</b> 13,5

2024-07-06 sobota	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> ,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <u>SOJ, SEL</u> ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	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 z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g 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> ,) udziec indyczy w galarecie 70 g 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> 2 122,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>Sól [g]</b> 14	
	2024-07-07 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> ,) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL</u> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <u>MLE, SEL</u> ,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ, 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> ,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ,) Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE</u> ,) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 102,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>Sól [g]</b> 14,6
		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> ,) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL</u> ,) 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 jarzynowy 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> ,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ,) herbata z cukrem 200 ml Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE</u> ,)		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 204,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 13

2024-07-07 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> ) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) marchewka z groszkiem 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> ) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) 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] 2 146,8</b> <b>Białko ogółem [g] 96,7</b> <b>Tłuszcz [g] 73,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b> <b>Sól [g] 16,8</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,