

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g biszkopcy mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 227,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 9
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g biszkopcy mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2180,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 8,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-17 poniedziałek	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,) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (SEL,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g 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,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 178,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 14,8
	2024-06-18 wtorek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 8,1
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 374,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 7,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-18 wtorek	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> ,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE</u> ,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU</u> ,) marchewka z wody 150 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> ,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> ,) Sałatka z papryki 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 energetyczna [kcal] 2 055,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 10,6
2024-06-19 środa	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> ,) 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> ,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) połudwiczka wieprzowa, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) sos pieczarkowy 50 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> ,) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u> ,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 353,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 13

2024-06-19 środa	2 - dieta łatwostrawna	<p>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>) udziec indyczy w galarecie 70 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) połędwiczka wieprzowa, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidory 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna [kcal] 2402,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 12,3</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) połędwiczka wieprzowa, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	grejfrut 200 g	<p>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 jabłka deserowe 180 g 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>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2360,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 13,1</p>
2024-06-20 czwartek	1 - dieta podstawowa	<p>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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>banan 200 g</p> <p>kapuśniak z chlebem 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 150 g 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>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna [kcal] 1864,2 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 9,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-20 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka wieprzowa z kominą 50 g (SOJ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL) seler gotowany 120 g (MLE, SEL) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 9,1	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) szynka wieprzowa z kominą 50 g (SOJ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z chlebem 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe 300 g (MLE, SEL) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL) surówka z selera naciowego i ogórka 150 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 845,1 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 10,7
	2024-06-21 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE) 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 świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z kiszonej kapusty 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) ser żółty 50 g (MLE) papryka świeża 80 g kubaś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 132,3 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 9,1

2024-06-21 piątek	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) pomidory 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p> <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 263,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 11,2</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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p> <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kiszanej kapusty 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>kefir 1,5% tł. 1 szt</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) papryka świeża 80 g sok warzywny 1 szt 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 energetyczna [kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 11,5</p>
2024-06-22 sobota	1 - dieta podstawowa	<p>tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 12,4</p>

	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) jabłko pieczone 200 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2385 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 10
2024-06-22 sobota	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 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 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] 2140,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 13,4
2024-06-23 niedziela	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>) papryka 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>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) kielbasa szynkowa 50 g Por pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2181,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 12,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-23 niedziela	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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g (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,) kielbasa szynkowa 50 Por pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 277,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 11,7
	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,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 Por pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 13,5

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,