

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	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	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <u>JAJ, OZI, ORZ, 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> ) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 002,4</b> <b>Białko ogółem [g] 87</b> <b>Tłuszcz [g] 59,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b> <b>Sól [g] 11,7</b>
	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	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 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> ) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE,</u> ) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 132,7</b> <b>Białko ogółem [g] 91,4</b> <b>Tłuszcz [g] 64,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,9</b> <b>Sól [g] 11,1</b>
	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 indyjski w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <u>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g 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> ) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</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] 2 057,2</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 60,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,8</b> <b>Sól [g] 12,9</b>

2024-06-25 wtorek	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 papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) surówka z marchwi i jabłka 120 g 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		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 196,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>Sól [g]</b> 9,8
	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	banan 200 g	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> ) 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 [kcal]</b> 2 274,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,1 <b>Sól [g]</b> 9,9
	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> ) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) surówka z marchwi i jabłka 120 g 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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU,</u> ) 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 [kcal]</b> 2 238,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>Sól [g]</b> 11
2024-06-26 środa	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <u>MLE,</u> ) bułka maślana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) dżem 2 szt 50 g jabłko pieczone 200 g kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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 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> 2 250,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 88 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 9,3

2024-06-26 środa	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <u>MLE,</u> ) bułka maślana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) dżem 2 szt 50 g jabłko pieczone 200 g kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 187,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Sól [g]</b> 7,6
	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> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g ( <u>SEL,</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> ) 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 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> 2 174,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7 <b>Sól [g]</b> 11,9
2024-06-27 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> ) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	barszcz ukraiński 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) schabowy kotlet, 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 080,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 12,2
	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> ) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g soczek 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa selerowa z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) bitka schabowa w sosie 100 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) cukinia duszona 120 g 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 sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 166,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,3 <b>Sól [g]</b> 9

2024-06-27 czwartek	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> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	barszcz ukraiński 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) schabowy kotlet, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki z wody 200 g kapusta młoda gotowana diet 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 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 rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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 [kcal] 2 059,9</b> <b>Białko ogółem [g] 97,7</b> <b>Tłuszcz [g] 64,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,1</b> <b>Sól [g] 13,2</b>
	2024-06-28 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kotlet z jajka, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z selera naciowego i ogórka 150 g kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) pomidor 1 porcja 80 g ciastka belivita 1 porcja 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 343,7</b> <b>Białko ogółem [g] 84,9</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> <b>Sól [g] 10,6</b>
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) kompot owocowy 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) pomidor 1 porcja 80 g ciastka belivita 1 porcja 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 517,9</b> <b>Białko ogółem [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 79,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b> <b>Sól [g] 11,6</b>	

2024-06-28 piątek	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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <u>MLE,</u> )	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) kotlet z jajka, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera naciowego i ogórka 150 g 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> ) 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> 2 111,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>Sól [g]</b> 12,9
	2024-06-29 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 80 g herbata z cukrem 200 ml	jablka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) kasza jęczmienna 200 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) fasolka szparagowa gotowana 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 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	jablka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 130 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) kasza jęczmienna 200 g ( <u>GLU, 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 407,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 9,9

2024-06-29 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 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g ( <u>GLU, JAJ</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) kasza jęczmienna 200 g ( <u>GLU, MLE</u> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <u>MLE</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> ) 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> 2 320,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>Sól [g]</b> 13	
	2024-06-30 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> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <u>MLE</u> ) papryka 1 porcja 80 g morela 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> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE</u> ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g 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 ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 058,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>Sól [g]</b> 8,7
		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> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <u>MLE</u> ) pomidor 1 porcja 80 g morela 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> ) udko gotowane 150 g ( <u>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> ) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubus go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 245,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>Sól [g]</b> 9,8

2024-06-30 niedziela	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> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <u>MLE.</u> ) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL.</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE.</u> ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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> ) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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] 2 084,5</b> <b>Białko ogółem [g] 76,7</b> <b>Tłuszcz [g] 82,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</b> <b>Sól [g] 9,6</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,