

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (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,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		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 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2106,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 10,4
	2 - dieta tawstrowna	kasza jaglana na mleku 220 ml (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,) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2199,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sól [g] 9,4

2024-07-22 poniedziałek	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) udko pieczone 150 g (<u>SEL</u>) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 200 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>) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 12,6
2024-07-23 wtorek	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>) 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	banan 200 g	kapuśniak z ziemniakami 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		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 wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 011,6 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 9
	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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</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 sałata zielona 1 porcja 35 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 193,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 9,3

2024-07-23 wtorek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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 pomidor 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>) 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	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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	Wartość energetyczna [kcal] 1 999,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 10,2
	2024-07-24 środa	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>) 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>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki z wody 200 g 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g papryka 1 porcja 80 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 316,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 12,1
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL.</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>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 12,9	

2024-07-24 środa	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>) 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>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 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	jabłka deserowe 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyjski w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 12,7	
	2024-07-25 czwartek	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>) piesz z indyka gotowana 50 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 ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU.</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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 135,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 10,5
		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>) piesz z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU.</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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 8,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	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,) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) paszтет drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g papryka 1 porcja 50 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] 1 989,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 11,5	
	2024-07-26 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	banan 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 120 g kubuś go 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 9,6
		2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	banan 180 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g kubuś go 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 234,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 11,2

2024-07-26 piątek	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE</u>)	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	jabłka deserowe 180 g	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 papryki i sałaty zielonej z oliwą 120 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 energetyczna [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 11,5	
	2024-07-27 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>) kiełbasa szynkowa 50 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>) 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>) kalafior 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) papryka 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 12,8
	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 szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u>) 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>) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE</u>) kalafior gotowany 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 275 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 10,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 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 50 g pomidor 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> ,) kalafior 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 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 energetyczna [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 15
2024-07-28 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> ,) Serek Almette 1 szt (<u>MLE</u> ,) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 200 g	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<u>GLU, 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 pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml		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> ,) Sałatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g (<u>MLE</u> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 104 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 11,6

2024-07-28 niedziela	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>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>) Serek Almette 1 szt (<u>MLE</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	jabłko pieczone 200 g	<p>zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>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 kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 9,4</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek Almette 1 szt (<u>MLE</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	jabłka deserowe 200 g	<p>zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ</u>, <u>OZI</u>, <u>ORZ</u>, <u>SEL</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g (<u>MLE</u>) herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) herbata 200 ml</p>