

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) marchewka 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 291,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 10,4
	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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 383,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 10,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-29 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 150 g (<u>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>) serek homogenizowany naturalny 150g 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 11,6
	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>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórki świeże 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 142,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 10,7
2024-07-30 wtorek	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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) 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>) ziemniaki 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 9,7

2024-07-30 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE</u>) ziemniaki z wody 200 g 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) ogórki świeże 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] 2 077,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 12,9
	2024-07-31 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>) 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	brzoskwinia 150 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</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 kg 70 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE</u>) herbata z cukrem 200 ml	
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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	brzoskwinia 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>) jogurt owocowy 1 szt (<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 sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 50 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 316,3 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 8,1

2024-07-31 środa	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	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</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>) udziec indyjski w galarecie kg 70 g 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 12,2
	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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pieczeń rzymska 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		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 jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 298,1 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 12,6
	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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<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 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 12,6

2024-08-01 czwartek	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pieczeń rzymska 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	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 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] 2 283,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 14,1
	2024-08-02 piątek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<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, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 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, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Sól [g] 6,8

2024-08-02 piątek	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 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<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, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 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	Wartość energetyczna [kcal] 1 967,4 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 9,8
	2024-08-03 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</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>)	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany 200 g (<u>MLE,</u>) 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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany 200 g (<u>MLE,</u>) 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>) pierś z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 401,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 Sól [g] 10,7

2024-08-03 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>) 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>)	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany 200 g (<u>MLE</u>) sałata zielona z oliwą 50 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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 1 porcja 80 g ogórek kiszony 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] 2 210,3 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 12,5
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE</u>) ogórek kiszony 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>) udko pieczone 150 g (<u>SEL</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE</u>) kapusta gotowana diet 150 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 kg 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 12,3
	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>) 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	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>) 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 266,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 10,3

2024-08-04 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 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 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) grejpfrut 200 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] 2106,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 13,1
----------------------	--	---	---	--	-----------------------	--	--	--