

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza manna 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 kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	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 200 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 130 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>) pomidor 1 porcja 80 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 7,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna 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 kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	jabłko pieczone 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-08 poniedziałek	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>) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet pożarski, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera naciowego i ogórka 130 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 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] 2 094,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 11,3	
	2024-07-09 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) gotówki 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</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] 2 248,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 9,8
		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	brzoskwinia 150 g	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 247,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 8,8

2024-07-09 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) gołąbki 250 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, 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>) 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] 2 242,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 12,2
	2024-07-10 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z chlebem 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) brokuł 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU.</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
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 100 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) brokuł 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU.</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 9,1

2024-07-11 czwartek	2024-07-10 środa	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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	kapuśniak z chlebem 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</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	Wartość energetyczna [kcal] 2 159,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 11,9
	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>) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>) kapusta faszzerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 369,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 10,8			
	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>) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, 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 pomidor 1 porcja 100 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 404,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 10,8			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-11 czwartek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) udziec indyczy w galarecie kg 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 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] 2 041,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 12	
	2024-07-12 piątek	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) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jogurt owocowy 1 szt (MLE) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 120 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 7,1
		2 - dieta łatwostrawna	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 herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jogurt owocowy 1 szt (MLE) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE) sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 50 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 356,3 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 6,2

2024-07-12 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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 120 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</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] 2 269,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 10,4
	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>) pierś z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 111,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 12,1
	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>) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa z makaronem na diet 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 130 g (<u>MLE, SEL</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki z wody 200 g 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 12,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-13 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> ,) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u> ,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ</u> ,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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> ,) 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> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 983,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 14,3
	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> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) udko pieczone 150 g (<u>SEL</u> ,) ziemniaki 200 g (<u>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> ,) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u> ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> ,) wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 9,7
	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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) udko gotowane 150 g (<u>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> ,) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u> ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> ,) wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 10,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-14 niedziela	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) serek Almette 2 szt 60 g (MLE) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL) udko pieczone 150 g (SEL) ziemniaki 200 g (MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) 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] 2 171,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 12
----------------------	--	---	-----------------------	---	----------------------	---	--	---

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,