

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowy m 120 g (GLU, MLE, SEL,) ryż 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 262 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 11,8
	2 - dieta tatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne 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 z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ryż 200 g (MLE,) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 320,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 13,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowy m 120 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż 200 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona z oliwą 50 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 indyczy w galarecie kg 70 g ogórek świeży 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] 2 307,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 14
	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>) kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE.</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL.</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka Colesław 120 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 376,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 11,1
	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>) kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE.</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 414,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Serek Almette 1 szt (MLE) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (SEL) ziemniaki z wody 200 g surówka Coleslaw 120 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) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR) 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] 2 207,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 14
	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 200 g	rosolnik z ryżem 300 ml (SEL) łazanki z kapustą 300 g (GLU, MLE) brzoskwinia 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE) papryka 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 6,9
2024-07-17 środa	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 200 g	rosół z ryżem 300 ml (SEL) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (GLU) brzoskwinia 150 g 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 098,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa	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>) kielbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 200 g	rosolnik z ryżem 300 ml (<u>SEL,</u>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</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] 2 101,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 9,3
2024-07-18 czwartek	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>) 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>)	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 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 11,5

2024-07-18 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	plątki 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>) 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>)	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>) 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>) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 413,1 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 12,8
	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	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 z kapusty pekińskiej z koperkiem 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>) pierś z indyka gotowana 50 g 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 11,6
2024-07-19 piątek	1 - dieta podstawowa	makaron 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 wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	banan 180 g	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 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórki świeże 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 377,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 8,8

2024-07-19 piątek	2 - dieta łatwostrawna	makaron 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 wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 180 g	zupa grysikowa 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) pulpet rybny 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2344,7 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 10,2
	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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 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 marchewka gotowana 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>) ser żółty 50 g (<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] 2241,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 11,7
2024-07-20 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>) 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>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyjski w galarecie kg 70 g papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2211,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 13,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 sobota	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (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 z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL) pulpet drobiowy 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		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 293,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 13,3
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (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) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) udziec indyczy w galarecie kg 70 g papryka 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] 2 135,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 14,1
2024-07-21 niedziela	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki 200 g (MLE) kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ) ogórek świeży 1 porcja 80 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (GLU, SOJ, MLE) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 11,4

2024-07-21 niedziela	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU)</p> <p>masło 15g 1 szt (MLE)</p> <p>serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL)</p> <p>filet drobiowy gotowany 100 g</p> <p>sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ziemniaki 200 g (MLE)</p> <p>jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU)</p> <p>masło 15g 1 szt (MLE)</p> <p>szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>ciastka wielozbożowe 300g 50 g (GLU, SOJ, MLE)</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 278,4</p> <p>Białko ogółem [g] 101,4</p> <p>Tłuszcz [g] 71,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 304,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,8</p> <p>Sól [g] 11,2</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE)</p> <p>serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>zupa ogórkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL)</p> <p>sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ)</p> <p>ziemniaki 200 g (MLE)</p> <p>kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE)</p> <p>szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>sok warzywny 1 szt</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 085</p> <p>Białko ogółem [g] 89,1</p> <p>Tłuszcz [g] 64,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 309,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,3</p> <p>Sól [g] 13,6</p>

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,