

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|-------------------------|--|-----------------------|---|----|---|----|--|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-08-05 poniedziałek | 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 krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml | jabłka deserowe 180 g | Barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 051,2 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 9,6 |
| | 2 - dieta łatwowstrawna | kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml | jabłka deserowe 180 g | zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) seler gotowany 120 g (MLE, SEL,) 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 kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 8,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|---|
| 2024-08-05 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml | jabłka deserowe 180 g | Barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe 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 | 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 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] 2 080,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 11,4 |
| | 2024-08-06 wtorek | 1 - dieta podstawowa | płatki jęczmienne 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 banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) | jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 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 jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 10,6 |
| | 2 - dieta łatwostrawna | płatki jęczmienne 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 banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) | jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 400,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 10,2 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|--|--|---|--|
| 2024-08-06 wtorek | 6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ.) pomidor 1 porcja 80 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL.) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL.) ziemniaki 200 g (MLE.) marchewka z groszkiem 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml | jabłka deserowe 180 g | chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) papryka 1 porcja 80 g 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] 2 231,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 15,7 | |
| | 2024-08-07 środa | 1 - dieta podstawowa | makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml | brzoskwinia 150 g | zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL.) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE.) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml | | chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 9 |
| | | 2 - dieta łatwostrawna | makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) pomidor 1 porcja 100 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml | brzoskwinia 150 g | zupa krem z cukinii z ziemniakami 250 g (MLE, SEL.) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE.) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL.) kompot owocowy 200 ml | | chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 319,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 9,6 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2024-08-07 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 świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml | jabłko pieczone 200 g | zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka wielowarzynna z oliwą 120 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>) kurczak z bobrownik 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] 2 148,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 9,8 |
| | 2024-08-08 czwartek | 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | banan 200 g | krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 12,6 |
| | 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 | banan 200 g | krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) roladki drobiowe z jarzynami 120 g (<u>SEL,</u>) sos koperkowy 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 11,2 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|--|---|---|--|---|
| 2024-08-08 czwartek | 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml | koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>) | krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kapusta faszerowana 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 | jabłka deserowe 180 g | 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>) pomidor 1 porcja 50 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] 2 240 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 13,6 |
| | 2024-08-09 piątek | 1 - dieta podstawowa | płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) | brzoskwinia 150 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 kapusta kiszona gotowana 200 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) 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 herbata 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 392 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 9,8 |
| | 2 - dieta łatwostrawna | płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) | brzoskwinia 150 g | zupa grysikowa 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) mus owocowy 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 398,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 354 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 8,1 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 2024-08-09 piątek | 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml | jabłko pieczone 200 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 kapusta kiszona gotowana 200 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</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>) 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] 2 267,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 11,5 |
| | 2024-08-10 sobota | 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>) 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>) | zupa krem z groszku zielonego z grzankami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) udko pieczone 150 g (<u>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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml | |
| 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>) kiełbasa szynkowa 50 g 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>) udko pieczone 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 10,8 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|-----------------------|--|--|---|
| 2024-08-10 sobota | 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>) kiełbasa 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>) | zupa krem z groszku zielonego z grzankami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) udko pieczone 150 g (<u>SEL</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 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>) 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] 2 139,5 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 13,9 |
| | 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE</u>) herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 102 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 10,6 |
| | 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g (<u>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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE</u>) herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna [kcal] 2 090,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sól [g] 10,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|-----------------|--|--|--|
| 2024-08-11 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | 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 | grejpfrut 200 g | chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g wafile 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 | Wartość energetyczna [kcal] 2064,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 11,5 |
|----------------------|--|---|---|---|-----------------|--|--|--|