

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	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 soczek 1 szt kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE.</u>)	banan 200 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, 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>) szynka z kołła 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 376,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 11,1
	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 soczek 1 szt kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE.</u>)	banan 200 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU.</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 10,9
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) marchewka z groszkiem 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>) szynka z kołła 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<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] 2 087,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 13,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-03 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 10
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) potrawka drobiowa 150 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 11,3
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) potrawka drobiowa 150 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody g sałatka z buraków 150 g 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
2024-09-04 środa	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, 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	brzoskwinia 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek wiejski 150g 1 szt sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 029,6 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 10,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-04 środa	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, 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	brzoskwinia 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody 200 g jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wiejski 150g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 10,7
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, 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) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) serek wiejski 150g 1 szt sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 11,2
	2024-09-05 czwartek	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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ser topiony 25g 1 szt (MLE) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL) pierś z indyka w sosie własnym 100 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) kielbasa swojska 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) herbata z cukrem 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-05 czwartek	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 25g 1 szt (<u>MLE,</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>) pierś z indyka w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 10,2
	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 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierś z indyka w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) 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
2024-09-06 piątek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>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>)	banan 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (<u>GLU, 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		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 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 9,1
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>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>)	banan 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba w jarzynach 120 g (<u>RYB, 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-06 piątek	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> ,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE</u> ,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (<u>GLU, 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	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 żółty 50 g (<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] 2 235,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 12,7
2024-09-07 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> ,) szynka z kotła 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 ziemniaczana z majerankiem 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> ,) paszтет drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 12,3
2024-09-07 sobota	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> ,) szynka z kotła 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 ziemniaczana z majerankiem 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> ,) paszтет drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 10,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-07 sobota	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL) ryż gotowany 200 g (MLE) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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] 2 049,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 13,2
	2024-09-08 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) serek Almette 2 szt 60 g (MLE) ogórek świeży 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL) udko pieczone 150 g (SEL) ziemniaki 200 g (MLE) surówka Coleslaw 120 g (MLE) 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) biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 10,3
	2024-09-08 niedziela	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek Almette 2 szt 60 g (MLE) pomidor 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL) udko gotowane 150 g (SEL) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraków 150 g 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) biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 9,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-09-08 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL) udko pieczone 150 g (SEL) ziemniaki 200 g (MLE) surówka 120 g (MLE) Colestaw 200 ml	jabłko pieczone 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 128 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 11,2
----------------------	--	---	--	---	-----------------------	--	--	---

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,