

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-12 poniedziałek	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL</u>) papryka 1 porcja 80 g brzoskwinia 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 251,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 12,9
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL</u>) brzoskwinia 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Sól [g] 11,4
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL</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] 2 262,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 15
2024-08-13 wtorek	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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 189,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 8,1

2024-08-13 wtorek	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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 414,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 7,6
	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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<u>SOJ</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g pomidor 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 z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU</u>) fasolka szparagowa z wody 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 żółty 50 g (<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] 1 933,5 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 10,5
2024-08-14 środa	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 jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE</u>)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</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>) udziec indyjski w galarecie kg 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g brzoskwinia 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 10,9
	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 jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE</u>)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</u>) bitka schabowa 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>) udziec indyjski w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 100 g brzoskwinia 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 302 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 8,9

2024-08-14 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 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>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL., GOR, SEZ, SO2.</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 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indycy w galarecie kg 70 g ogórek świeży 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] 2 070 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 12,3
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, 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>) kielbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 1 951,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 12,1
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 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>) kielbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 040,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 11,8
2024-08-15 czwartek	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, 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	grejpfrut 150 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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] 2 006,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 14,3
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów							

2024-08-16 piątek	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 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 ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 358,9 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 10,4
	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet rybny 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 12,3
	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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 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] 2 164 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 12,6
2024-08-17 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE.</u>) kalafior 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 394,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 12,7

2024-08-17 sobota	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u>) herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) udko gotowane 150 g (<u>SEL</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE</u>) kalefior 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 9,8
	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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE</u>) kalefior gotowany 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</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] 2 394,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 14,6
2024-08-18 niedziela	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 277,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 12,9
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki z wody 200 g 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>) kubuś go 1 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 390,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 11,1

2024-08-18 niedziela	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 szt	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 wielowarzywna 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>) ogórek kiszony 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] 2 353,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 14,1
----------------------	--	--	-------------------------	---	----------------------	---	--	--

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,*