

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-19 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) bułka masłana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) miód 2 szt 50 g mus owocowy 1 szt kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>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 graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kurczak z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 065,6</b> <b>Białko ogółem [g] 79,4</b> <b>Tłuszcz [g] 65,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b> <b>Sól [g] 8,2</b>
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) bułka masłana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) miód 2 szt 50 g mus owocowy 1 szt kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>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> ) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 113,1</b> <b>Białko ogółem [g] 83,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,9</b> <b>Sól [g] 8,2</b>
	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> ) udziec indyjski w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 180 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 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	<b>Wartość energetyczna [kcal] 1 932,5</b> <b>Białko ogółem [g] 86,4</b> <b>Tłuszcz [g] 54,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,5</b> <b>Sól [g] 12,4</b>
2024-08-20 wtorek	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> ) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grochowa 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU, MLE,</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> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 164,6</b> <b>Białko ogółem [g] 97,9</b> <b>Tłuszcz [g] 67,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b> <b>Sól [g] 9,4</b>

2024-08-20 wtorek	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) seler gotowany 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g soczek 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 238,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 8,8
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 037,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 12,5
2024-08-21 środa	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml sałata zielona 1 porcja 35 g	brzoskwinia 150 g	zupa krem z kukini z ziemniakami 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 162,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 10
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 100 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 150 g	zupa krem z kukini z ziemniakami 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 297,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 10,6

2024-08-21 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> ) papryka 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) surówka z marchwi i jabłka 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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <u>SOJ.</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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 215,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>Sól [g]</b> 11,1
	1 - dieta podstawowa	plátky 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sos pieczarkowy 50 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) ziemniaki 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 112,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>Sól [g]</b> 14,3
	2024-08-22 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	plátky 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <u>MLE.</u> )	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g jabłko pieczone 200 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
	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. 120 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sos pieczarkowy 50 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) ziemniaki z wody 200 g sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 180 g	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 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	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 054,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>Sól [g]</b> 15,6

2024-08-23 piątek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 8,3
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) buraczki na ciepło 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) sok warzywny 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 182,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 11
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml ( <b>SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kiszzonej kapusty 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 9,2
2024-08-24 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) sznycel drobiowy, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka wielowarzynna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 80g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 092,6 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 11,4

2024-08-24 sobota	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa krakowska sucha 50 g ( <b>GLU,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa selerowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki z wody 200 g cukinia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g brzoskwinia 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 334,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 9,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) sznycel drobiowy, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 996,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 13,9
2024-08-25 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL,</b> ) udko pieczone 150 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka Coleslaw 120 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 016,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 9,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) udko gotowane 150 g ( <b>SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 9,6

2024-08-25 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) serek Almette 2 szt 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) udko pieczone 150 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka Coleslaw 120 g ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) herbata 200 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 113,5</b> <b>Białko ogółem [g] 82,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>Sól [g] 10,5</b>
----------------------	--	---	-----------------------	--	----------------------	--	--	---

### **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,