

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE_i) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ_i) masło 15g 1 szt (MLE_i) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL_i) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU_i) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE_i) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (GLU_i) masło 15g 1 szt (MLE_i) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE_i) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 10,8
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE_i) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU_i) masło 15g 1 szt (MLE_i) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL_i) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU_i) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE_i) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (GLU_i) masło 15g 1 szt (MLE_i) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE_i) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 215,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 10,7
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL_i) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ_i) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE_i) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL_i) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU_i) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE_i) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE_i)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ_i) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE_i) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE_i) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ_i) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE_i) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 12,1

2024-09-10 wtorek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g (<u>SOJ, SEL</u>)</p> <p>papryka 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU</u>)</p> <p>fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>kiwi 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 113,3</p> <p>Białko ogółem [g] 90,2</p> <p>Tłuszcz [g] 75,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 297</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</p> <p>Sól [g] 10,6</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ</u>)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g (<u>SOJ, SEL</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>)</p> <p>makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU</u>)</p> <p>jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>kiwi 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 228,2</p> <p>Białko ogółem [g] 96,8</p> <p>Tłuszcz [g] 73,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 304,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</p> <p>Sól [g] 10,8</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g (<u>SOJ, SEL</u>)</p> <p>papryka 1 porcja 80 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU</u>)</p> <p>fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	grejpfrut 180 g	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>sok warzywny 1 szt</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 137,8</p> <p>Białko ogółem [g] 91,6</p> <p>Tłuszcz [g] 73,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 309,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</p> <p>Sól [g] 12</p>

2024-09-11 środa	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna 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,) 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 ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (GLU, SEL,) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) 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 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 11,1
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) seler gotowany 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyjski w galarecie 70 g jabłko pieczone 200 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 10,3
	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,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (GLU, SEL,) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) 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,) 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] 2 280,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 12

2024-09-12 czwartek	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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał. zielonej z oliwą 100 g ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 294,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 11,3
	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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 307,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 10,6
	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>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłko pieczone 200 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>) sałatka z ogórka świeżego i sał. zielonej z oliwą 100 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] 2 053,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 12,1

2024-09-13 piątek	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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 80 g	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>GLU, 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 258,7 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 7,3
	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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kiwi 80 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>GLU, 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)		Wartość energetyczna [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Sól [g] 7,3
	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 jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 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] 2 322 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 10,7

2024-09-14 sobota	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,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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 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,) 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] 2 240,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 14
	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	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 200 g (MLE,) 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 jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 13,1
	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,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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 sałatka z buraków 150 g 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 ogórek świeży 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] 2 168,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 16,1

2024-09-15 niedziela	1 - dieta podstawowa	<p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa swojska 80 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 192,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 13,6</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 10,7</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa swojska 80 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</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,