

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż 200 g (<u>MLE,</u>) brokuł 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 460,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 9,4
	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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>) kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 446,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 9,9
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż 200 g (<u>MLE,</u>) brokuł gotowany 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>) ser żółty 50 g (<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] 2 365,6 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 12,5

2024-09-17 wtorek	1 - dieta podstawowa	płatki 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>) kielbasa szynkowa 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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>) paszтет drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 382,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 9,4
	2 - dieta łatwostrawna	płatki 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>) kielbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grysikowa 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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>) paszтет drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 329,9 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 7,9
	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>) kielbasa szynkowa 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU,</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>) paszтет drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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] 2 077,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 11,7
2024-09-18 środa	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 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 80 g	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) fasolka szparagowa 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 125g 0,5 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 10,2

2024-09-18 środa	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 70 g pomidor 1 porcja 80 g biskopki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 80 g	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE,</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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) ser mozzarella 125g 0,5 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 10,2
	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 70 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 200 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 150 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 125g 0,5 szt 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 11,3
2024-09-19 czwartek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</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] 2 383,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 11,5

2024-09-19 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 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony 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>) 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] 2 415,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 9,9
	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 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</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>) papryka 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] 2 369,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 12,4
2024-09-20 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>) miód 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 200 g (<u>MLE,</u>) 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 373,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 8,1
	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>) miód 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>) pulpet rybny 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 369,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 8,1

2024-09-20 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 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] 2 263,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 11,9	
	2024-09-21 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE</u>) kalefior 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>) 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] 2 054,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 11,2
		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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL</u>) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 218,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 9,2

2024-09-21 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) kalafior gotowany 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>) 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] 2 093,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 12,2	
	2024-09-22 niedziela	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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 papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</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>) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) biszkopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 143,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 13,4
		2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne 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 drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 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>) 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) biszkopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 12,6

2024-09-22 niedziela	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 drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</u>) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 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>) kiełbasa szynkowa 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] 2 050,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 14,5
----------------------	--	--	---	---	-----------------------	---	--	---

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,