

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	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 kg 70 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet pożarski, 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 10,3
	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 kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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 mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 275,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 10,7
	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 kg 70 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 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>) 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] 2 180,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 12,6

2024-09-24 wtorek	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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) pierś z indyka w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa swojska 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g brzoskwinia 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 996,1 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 9,1</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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) pierś z indyka w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g brzoskwinia 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 990 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 12 Sól [g] 8,5</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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) pierś z indyka w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>grejfrut 200 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</p>

2024-09-25 środa	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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	kapuśniak z ziemniakami 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		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>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 1 952,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 8,7
	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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grysikowa 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		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>) sałata zielona 1 porcja 35 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 109 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Sól [g] 7,2
	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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z ziemniakami 300 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</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] 1 922,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 9,8

2024-09-26 czwartek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) 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 50 g herbata z cukrem 200 ml ogórek świeży 1 porcja 50 g</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 g papryka 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 362,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 13,9</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) 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</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 391,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 13,6</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z ryżem 300 ml (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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 g papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</p>

2024-09-27 piątek	1 - dieta podstawowa	makaron 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 jabłko suszone plastry 1 szt kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>)	brzoskwinia 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 8,1
	2 - dieta łatwostrawna	makaron 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 jabłko suszone plastry 1 szt kakao 200 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>)	brzoskwinia 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) jabłko pieczone 200 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 7,8
	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 twarogu i szprot w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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] 2 247,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 9,6
2024-09-28 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>)	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOZ,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) papryka 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 13,1

2024-09-28 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>)	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 440 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 12
	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 z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki z wody 200 g brokuł 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>) 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] 2 179,5 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 14
2024-09-29 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SEL,</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>) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 129,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 11,7

2024-09-29 niedziela	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>) 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>)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<u>GLU,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) biszkoty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 241,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sól [g] 10,1
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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>) 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] 2 076 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 14

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,