

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (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 kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jablka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g (GLU, SOJ, MLE.) 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, może zawierać: JAJ.) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (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 kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jablka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (GLU, MLE.) ziemniaki 200 g (MLE.) cukinia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) 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 kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jablka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (GLU, MLE.) ziemniaki z wody 200 g cukinia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ.) papryka 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] [kcal] 2 131 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

2024-11-05 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza manna 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 biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna 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 biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,5 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7

2024-11-06 środa	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) galaretki drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indycy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) galaretki drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indycy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) sałata zielona 1 porcja 35 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) galaretki drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indycy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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] [kcal] 2 099,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2

2024-11-07 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza gryczana 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>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE.</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,8
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g biskopki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza jaglana 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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 ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza gryczana 200 g (<u>MLE.</u>) fasolka szparagowa 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>) kurczak z bobrownik 50 g 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] [kcal] 2 157,9 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5

2024-11-08 piątek	1 - dieta podstawowa	<p>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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	banan 200 g	<p>zupa fasolowa podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>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 kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,9 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 412 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>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>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	banan 200 g	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>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>) wafle ryżowe natura 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 389,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>zupa fasolowa podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml</p>	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	<p>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 herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml</p>

2024-11-09 sobota	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) ogórek kiszony 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 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</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, ŁUB,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 indycy w galarecie kg 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) ogórek kiszony 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 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	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, ŁUB,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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] [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6

2024-11-10 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7
	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</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] [kcal] 2 068,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5

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,