

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	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> ) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <u>GLU,</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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt ( <u>GLU, SOJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4</b> <b>Białko ogółem [g] 95,6</b> <b>Tłuszcz [g] 72,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>Sól [g] 11,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,5</b>
	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> ) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa grysikowa 300 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <u>GLU,</u> ) 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 ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) sałata zielona 1 porcja 35 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt ( <u>GLU, SOJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,2</b> <b>Białko ogółem [g] 99,8</b> <b>Tłuszcz [g] 64,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,6</b> <b>Sól [g] 8,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-07 poniedziałek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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 drobiu 80 g ( <u>SEL,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <u>GLU,</u> ) brokuł gotowany 150 g ( <u>MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 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 ( <u>SOJ, MLE, SEL,</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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018</b> <b>Białko ogółem [g] 91,2</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</b> <b>Sól [g] 12,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,8</b>
2024-10-08 wtorek	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 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, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g ( <u>GLU, SOJ, 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, może zawierać: JAJ,</u> ) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,9</b> <b>Białko ogółem [g] 92,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,2</b> <b>Sól [g] 9,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60</b>

2024-10-08 wtorek	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> ) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		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 jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 254,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>Sól [g]</b> 11,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml ( <b>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 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> ) sałatka śledziowa 100 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ</b> ) papryka 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 014,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37 <b>Sól [g]</b> 15,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-09 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 120 g	barszcz ukraiński 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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 biszkoty mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 295,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,5
	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 120 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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 biszkoty mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 453 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,1

2024-10-09 środa	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 120 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) makaron z serem 300 g ( <u>GLU, 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> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 438,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>Sól [g]</b> 14,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,9
2024-10-10 czwartek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) bułka pszenna 100g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) serek homogenizowany waniliowy 1 szt banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) pierś z indyka w sosie własnym 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 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 157,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,4

2024-10-10 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)          bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU,</u>)          masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)          serek homogenizowany waniliowy 1 szt          banan 200 g          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>drożdżówka 100g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)          pierś z indyka w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>)          kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>)          marchewka gotowana 150 g (<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>)          kurczak z bobrownik 50 g          sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)          soczek 1 szt          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>  <b>[kcal] 2 096,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 60,7</b>  <b>Tłuszcz [g] 57,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 327,7</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b>  <b>Sól [g] 10,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 116,1</b></p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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>)          ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)          ogórek kiszony 1 porcja 80 g          herbata 200 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)          pierś z indyka w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>)          ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>)          fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>)          kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)          Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)          kurczak z bobrownik 50 g          sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)          herbata 200 ml          sok warzywny 1 szt</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>

2024-10-11 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 kiszony 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, 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> ) mandarynka 80 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> ) pomidor 1 porcja 80 g ciastka belivita 1 porcja 50 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 76,8
	2 - dieta łatwowstrawna	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 selera z jabłkiem z grzankami 300 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> ) mandarynka 80 g 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 ciastka belivita 1 porcja 50 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,7 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 69,7

2024-10-11 piątek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) rizotto mięsne dieta 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) sos jarzynowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) sałata zielona z oliwą 50 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 188,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9 <b>Sól [g]</b> 12,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,4
2024-10-12 sobota	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</u> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) miód 2 szt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,</u> ) banan 200 g kawa zbożowa 200 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	żurek z jajkiem 300 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) pieczeń rzymska 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 graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 289,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 11,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-12 sobota	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<b>OZI, MLE, ORZ,</b>)          bułka maślana 90g 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE,</b>)          masło 15g 1 szt (<b>MLE,</b>)          miód 2 szt 50 g (<b>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,</b>)          banan 200 g          kawa zbożowa 200 ml (<b>GLU, MLE,</b>)</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>żurek z jajkiem 300 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)          pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ,</b>)          sos pomidorowy 50 g (<b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)          ziemniaki 200 g (<b>MLE,</b>)          sałatka z buraków 150 g          kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<b>GLU,</b>)          masło 15g 1 szt (<b>MLE,</b>)          udziec indyczy w galarecie 70 g (<b>SOJ, MLE, SEL,</b>)          pomidor 1 porcja 80 g          herbata z cukrem 200 ml</p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>  <b>[kcal] 2 357,6</b>  <b>Białko ogółem [g] 87</b>  <b>Tłuszcz [g] 70,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 340,7</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,7</b>  <b>Sól [g] 11,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 95,7</b></p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z ryżem 300 ml (<b>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)          chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ,</b>)          Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)          kielbasa szynkowa 50 g (<b>GLU, SOJ,</b>)          pomidor 1 porcja 80 g          herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>żurek z jajkiem 300 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)          pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ,</b>)          sos pomidorowy 50 g (<b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)          ziemniaki 200 g (<b>MLE,</b>)          sałatka z buraków 150 g          kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ,</b>)          Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)          udziec indyczy w galarecie 70 g (<b>SOJ, MLE, SEL,</b>)          papryka 1 porcja 50 g          ogórek świeży 1 porcja 50 g          herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<b>GLU, SEZ,</b>)          Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)          herbata 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>  <b>[kcal] 1 925</b>  <b>Białko ogółem [g] 83,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 65</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 283,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b>  <b>Sól [g] 13,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 37,7</b></p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-13 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b><u>GLU, SEZ,</u></b> ) masło 15g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) udko pieczone 150 g ( <b><u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) ziemniaki 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b><u>GLU, SEZ,</u></b> ) masło 15g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) kielbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b><u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u></b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 104,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,9
	2 - dieta tatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) masło 15g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z grzankami 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) udko gotowane 150 g ( <b><u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) ziemniaki 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) masło 15g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) kielbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b><u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u></b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 293,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-13 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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> ) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g ( <u>MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 036,1</b> <b>Białko ogółem [g] 94,1</b> <b>Tłuszcz [g] 75,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,6</b> <b>Sól [g] 11</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 34</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,