

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprotka w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 106,2
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 102,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-21 poniedziałek	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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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>) pasta z twarogu i szprotka w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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] 1 916,5 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 32
2024-10-22 wtorek	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g (<u>GLU, MLE, 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 94,3

2024-10-22 wtorek	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,) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>banan 200 g</p>	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) sałata zielona 1 porcja 35 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 106,6</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>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,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 44,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-23 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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 61,8
	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) mandarynka 80 g 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, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,5 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 65,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-23 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 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>) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 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, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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] 1 958,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 37,2
2024-10-24 czwartek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</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>) kielbasa swojska 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 51,5

2024-10-24 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (GLU, MLE,) 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,) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 55,8
	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,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) 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] 1 983,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 40,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-25 piątek	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g (może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z marchwi i selera 120 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,3 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 111,4
	2 - dieta tatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) miód 2 szt 50 g (może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,4 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 104,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-25 piątek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE.) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ.) ziemniaki z wody 200 g surówka z marchwi i selera 120 g (SEL.) kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt (MLE.)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE.) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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] [kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 59,7
2024-10-26 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, 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.) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ziemniaki 200 g (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 indyjski w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 56,7

2024-10-26 sobota	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, 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,)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 55,1
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ogórek świeży 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] [kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 37,9

2024-10-27 niedziela	1 - dieta podstawowa	<p>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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>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</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g Sałatka z ciecierzycy, ogórka kiszzonego i brokuła 100 g (<u>MLE,</u>) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 68,6</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 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</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g jabłko pieczone 200 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 80,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-27 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ.)</p> <p>serek Almette 1 szt 30 g (MLE.)</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</p> <p>kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</p> <p>ziemniaki z wody 200 g</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.)</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 50 g</p> <p>Salatka z ciecierzycy, ogórka kiszzonego i brokuła 100 g (MLE.)</p> <p>talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU.)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ.)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,9</p> <p>Białko ogółem [g] 94,7</p> <p>Tłuszcz [g] 60,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 318,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</p> <p>Sól [g] 10,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 38,9</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,