

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g ( <b>SEL, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,9</b> <b>Białko ogółem [g] 89,8</b> <b>Tłuszcz [g] 78,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41</b> <b>Sól [g] 10,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,9</b>
	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> ) pasta z drobiu 80 g ( <b>SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,8</b> <b>Białko ogółem [g] 92,9</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,2</b> <b>Sól [g] 11,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-28 poniedziałek	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> ) pasta z drobiu 80 g ( <u>SEL.</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sos pieczarkowy 50 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g ( <u>SEL, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, 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 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 338,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,1 <b>Sól [g]</b> 11,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,4
2024-10-29 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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 125g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE.</u> ) surówka z kapusty czerwonej diety 120 g 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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 257,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 12 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9

2024-10-29 wtorek	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<b>GLU, MLE,</b>)  chleb pszenny 3 kromki 100 g (<b>GLU,</b>)  masło 15g 1 szt (<b>MLE,</b>)  kiełbasa krakowska sucha 50 g  ser mozzarella 125g 0,5 szt (<b>MLE,</b>)  pomidor 1 porcja 80 g  herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)  filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<b>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)  ziemniaki 200 g (<b>MLE,</b>)  cukinia duszona 120 g  kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<b>GLU,</b>)  masło 15g 1 szt (<b>MLE,</b>)  pasta z jajka i twarogu 80 g (<b>JAJ, MLE,</b>)  pomidor 1 porcja 80 g  herbata z cukrem 200 ml</p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>  <b>[kcal]</b> 2 263,3  <b>Białko ogółem [g]</b>  109,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1  <b>Sól [g]</b> 9,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>  40,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,5</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<b>GLU, 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>)  kiełbasa krakowska sucha 50 g  ser mozzarella 125g 0,5 szt (<b>MLE,</b>)  pomidor 1 porcja 80 g  herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)  filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<b>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)  ziemniaki z wody 200 g  surówka z kapusty czerwonej diety 120 g  kompot owocowy 200 ml</p>	grejpfrut 180 g	<p>chleb graham 3 kromki 80 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 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]</b> 2 204,2  <b>Białko ogółem [g]</b>  95,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 90,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8  <b>Sól [g]</b> 11,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>  34,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37</p>

2024-10-30 środa	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,2</b> <b>Białko ogółem [g] 75,9</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 269,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Sól [g] 10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,4</b>
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,7</b> <b>Białko ogółem [g] 81,4</b> <b>Tłuszcz [g] 67,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b> <b>Sól [g] 11,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,3</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-30 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 300 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b><u>GLU, SEZ,</u></b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) ser żółty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <b><u>GLU, JAJ, RYB,</u></b> ) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b><u>GLU, SEZ,</u></b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b><u>GLU, SEZ,</u></b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) herbata 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 937,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,7
2024-10-31 czwartek	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b><u>GLU, SEZ,</u></b> ) masło 15g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL,</u></b> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe 300 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) 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> ) serek wiejski 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) pomidor 1 porcja 80 g ciastka belivita 1 porcja 50 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u></b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 393,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>Sól [g]</b> 12,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,7

2024-10-31 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>może zawierać: GLU,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) rizotto mięsne dieta 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) buraczki na ciepło 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) serek wiejski 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g ciastka belivita 1 porcja 50 g ( <b>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 311,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, 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> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>może zawierać: GLU,</b> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) serek wiejski 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g 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] 2 182,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,1

2024-11-01 piątek	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>)          ogórek świeży 1 porcja 80 g          mandarynka 80 g          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)          bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>)          ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>)          surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g          kompot owocowy 200 ml</p>		<p>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>)          Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 1 957,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 82  <b>Tłuszcz [g]</b> 71,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1  <b>Sól [g]</b> 9,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6</p>
	2 - dieta tatwostrawna	<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          mandarynka 80 g          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)          bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>)          ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>)          jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>)          kompot owocowy 200 ml</p>		<p>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>)          Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 130,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 87  <b>Tłuszcz [g]</b> 73  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3  <b>Sól [g]</b> 10,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,2</p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-01 piątek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) serek Almette 1 szt 30 g ( <b>MLE.</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 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> ) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) tałatki orkiszowe 15g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) 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] 1 984,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,8
2024-11-02 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>MLE.</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ.</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) ryż gotowany 200 g ( <b>MLE.</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ.</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórki świeże 50 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 375 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 13,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,5

2024-11-02 sobota	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) ryż gotowany 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> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 315,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Sól [g]</b> 11,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) ryż gotowany 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g 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] 2 323,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 13,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,8

2024-11-03 niedziela	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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</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> )	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 200 g ( <u>MLE,</u> ) kapusta gotowana diet 150 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) herbata z cukrem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 987,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>Sól [g]</b> 12,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,8
	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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 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> ) szynka z kotła 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) herbata z cukrem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 203 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 12,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-03 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<b>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ,</b>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>udziec indyczy w galarecie 70 g (<b>SOJ, MLE, SEL,</b>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p>	<p>barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)</p> <p>udko pieczone 150 g (<b>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)</p> <p>ziemniaki z wody 200 g</p> <p>kapusta gotowana diet 150 g (<b>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ,</b>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>szynka z kotła 50 g</p> <p>Salatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<b>JAJ, MLE,</b>)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<b>GLU, SEZ,</b>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 94,8</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 66,4</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 282,7</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 35,3</b></p> <p><b>Sól [g] 12,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 35,2</b></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,