

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g jabłko suszone plastry 1 szt kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)	mandarynka 80 g	żurek z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 87,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g jabłko suszone plastry 1 szt kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)	mandarynka 80 g	żurek z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 87,9

2024-12-02 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, 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 marchewka z groszkiem 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 2 046,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 32,8
	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>) 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem 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		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>) tłatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 72,1
	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>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni 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>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) tłatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 77,1

2024-12-03 wtorek	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>) 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem 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	grejfrut 180 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>) 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] 2 313,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 31,8	
	2024-12-04 środa	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jablka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 96
		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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jablka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,9 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 392,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 104,6

2024-12-04 środa	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.) udziec indyjski w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (GLU, MLE.) kluska śląska 250 g (JAJ, MLE.) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE.) 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.) serek Almette 2 szt 60 g (MLE.) ogórek kiszony 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] 2 114,8 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 27,5
2024-12-05 czwartek	1 - dieta podstawowa	makaron 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. 100 g (SOJ, SEL.) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (GLU, JAJ.) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE.) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE.) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (SEL, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 54,5

2024-12-05 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 39,1
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>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. 100 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>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU,</u> <u>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:</u> <u>GLU, OZI, SOJ, 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 papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
2024-12-06 piątek	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 MAŁE 10 g 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>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> <u>może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 66,2

2024-12-06 piątek	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) soczek 1 szt jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 80,7
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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] 2 248,1 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 51,4
2024-12-07 sobota	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	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 220 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 86,5

2024-12-07 sobota	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne 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>) mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU,</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 85,5
2024-12-07 sobota	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) 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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU,</u> <u>JAJ, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 3 kromki 80 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 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] 2 002,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 44,5
2024-12-08 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<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>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa (SW) 300 g (<u>MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU,</u> <u>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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) tłatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 48,9

2024-12-08 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt 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, 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 65,4
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki 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] 2 137,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 37,5

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,