

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g biszkoty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,1 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</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	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkoty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) 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] 2 024,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4

2024-11-12 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, 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,) kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, 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,) kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) buraczki na ciepło 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
	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,) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) 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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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] 2 158,2 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

2024-11-13 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 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>) 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>) 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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4
	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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
	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>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) cukinia duszona 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>) 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] 2 165,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7

2024-11-14 czwartek	1 - dieta podstawowa	<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 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<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 (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) kiełbasa swojska 70 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4</p>
	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 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</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>) pierś z indyka w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,2 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<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 (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>grejfrut 200 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 z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml</p>

2024-11-15 piątek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml</p>	banan 200 g	<p>zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,6 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	banan 200 g	<p>zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	jabłko pieczone 200 g	<p>zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml</p>

2024-11-16 sobota	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z marchwi i jabłka 120 g 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>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] 1 935,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1

2024-11-17 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 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 (GLU, 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,) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, 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,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 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,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 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 (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8

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,