

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u> ) kakao 200 ml ( <u>MLE, może zawierać: MLE,</u> )	mandarynka 80 g	żurek z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowy m 120 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) ryż (2 gałki) 130 g ( <u>MLE,</u> ) brokuł gotowany 150 g ( <u>MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,2</b> <b>Białko ogółem [g] 82,7</b> <b>Tłuszcz [g] 75,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>Sól [g] 9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6</b>
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u> ) kakao 200 ml ( <u>MLE, może zawierać: MLE,</u> )	mandarynka 80 g	żurek z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) ryż (2 gałki) 130 g ( <u>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> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,9</b> <b>Białko ogółem [g] 84,3</b> <b>Tłuszcz [g] 72</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,3</b> <b>Sól [g] 10,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-18 poniedziałek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 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> ) udziec indyjszy w galarecie 70 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zurek z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowy m 120 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) ryż (2 gałki) 130 g ( <b>MLE.</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> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ.</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) herbata 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 195,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>Sól [g]</b> 13,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5
	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ.</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	rosolnik z ryżem 300 ml ( <b>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) racuchy pieczone 2 szt 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE.</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ.</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 151,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6
	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> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) pomidor 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Rosolnik dieta 300 ml ( <b>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) racuchy pieczone 2 szt 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE.</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</b> ) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 345,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-19 wtorek	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> ) kiełbasa szynkowa 50 g ( <u>GLU, SOJ,</u> ) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosolnik z ryżem 300 ml ( <u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <u>GLU,</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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) ogórek kiszony 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] 1 904,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4
2024-11-20 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, 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> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g ( <u>SEL, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 353,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 92 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,4

2024-11-20 środa	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) 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 jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 348 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>Sól [g]</b> 12,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml ( <b>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, 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> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera naciowego i ogórka 120 g ( <b>SEL, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, 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> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) papryka 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] 2 244,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2

2024-11-21 czwartek	1 - dieta podstawowa	<p>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>)  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>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)  schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)  ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>)  kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)  kompot owocowy 200 ml</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)  masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)  kurczak z bobrownik 50 g  sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)  biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)  herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>  <b>[kcal] 2 218,8</b>  <b>Białko ogółem [g]</b>  <b>103,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 78,5</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 291</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b>  <b>Sól [g] 15,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3</b></p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>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>)  jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>)  ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)  pomidor 1 porcja 80 g  mus owocowy 1 szt  herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, 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>)  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  sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)  biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)  herbata 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>  <b>[kcal] 2 116,6</b>  <b>Białko ogółem [g]</b>  <b>94,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 65,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 278</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b>  <b>Sól [g] 10,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b></p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-21 czwartek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) schabowy kotlet, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 150 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 148 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,6 <b>Sól [g]</b> 15,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8
	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</u> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u> ) kawa zbożowa 200 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )	jabłka deserowe 180 g	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> ) sałatka śledziowa 100 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 141,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 64 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</u> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u> ) kawa zbożowa 200 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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> ) pasta z jajka i ryby 80 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 165,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-22 piątek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 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> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) makaron ze szpinakiem i serem 250 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) jabłka deserowe 180 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> ) sałatka śledziowa 100 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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] 2 155,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7
2024-11-23 sobota	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) 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> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) udko pieczone 150 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 929,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 12,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,7

2024-11-23 sobota	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>)  udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)  pomidor 1 porcja 80 g  herbata z cukrem 200 ml</p>	mandarynka 80 g	<p>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>)  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>)  sałata zielona 1 porcja 35 g  jabłko suszone plastry 1 szt  herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>  <b>[kcal] 2 122,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 89</b>  <b>Tłuszcz [g] 83,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 248,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</b>  <b>Sól [g] 11,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2</b></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>)  udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)  ogórek kiszony 1 porcja 50 g  pomidor 1 porcja 50 g  herbata 200 ml</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>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 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>)  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>



2024-11-24 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> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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 graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 061,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 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> )	rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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 mus owocowy 1 szt jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 333,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7
	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> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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	grejfrut 200 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 pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 050,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1

**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,