

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-25 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 papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) kotlet drobiowy w platkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 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 Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 313,2 <b>Białko ogółem [g] 89,7</b> <b>Tłuszcz [g] 91,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>Sól [g] 10,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,3</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 jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) serek Almette 1 szt 30 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 398,3 <b>Białko ogółem [g] 92,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</b> <b>Sól [g] 11,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,9</b>

2024-11-25 poniedziałek	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> pasta z drobiu 80 g <b>(SEL.)</b> 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 <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</b> kotlet drobiowy w platkach kukurydzianych, pieczony 100 g <b>(JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</b> ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty czerwonej diety 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> jajko gotowane 1 szt <b>(JAJ.)</b> serek Almette 1 szt 30 g <b>(MLE.)</b> ogórek świeży 1 porcja 80 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] [kcal]</b> 2 101,7 <b>Białko ogółem [g] 90,4</b> <b>Tłuszcz [g] 74,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> <b>Sól [g] 10,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,5</b>	
	2024-11-26 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna 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> parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g <b>(SOJ, SEL.)</b> ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa grochowa 300 ml <b>(GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</b> kapusta faszerowana 100 g <b>(GLU, JAJ.)</b> sos pomidorowy 50 g <b>(GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</b> ziemniaki 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> udziec indycy w galarecie 70 g <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> papryka 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 279,4 <b>Białko ogółem [g] 97,3</b> <b>Tłuszcz [g] 84,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b> <b>Sól [g] 14,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,6</b>
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml <b>(GLU, 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. 140 g <b>(SOJ, SEL.)</b> pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kasza jaglana diety (SW) 300 g <b>(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> ziemniaki 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> udziec indycy w galarecie 70 g <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> jabłko pieczone 200 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 317 <b>Białko ogółem [g] 86,8</b> <b>Tłuszcz [g] 85,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>Sól [g] 14</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,4</b>	

2024-11-26 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kasza jaglana diety (SW) 300 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) kapusta faszerowana 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 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> ) udziec indyjski 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 211,2 <b>Białko ogółem [g] 93,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40</b> <b>Sól [g] 17</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,5</b>	
	2024-11-27 środa	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> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) surówka z marchwi i selera 120 g ( <u>SEL,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 329,9 <b>Białko ogółem [g] 97,9</b> <b>Tłuszcz [g] 69,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,8</b> <b>Sól [g] 12,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,5</b>
		2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) Rama 10 g 1 szt pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 100 g herbata 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) marchewka gotowana 150 g ( <u>MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) Rama 10 g 1 szt paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) jabłka deserowe 180 g soczek 1 szt herbata 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 368 <b>Białko ogółem [g] 100,7</b> <b>Tłuszcz [g] 60,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b> <b>Sól [g] 10,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,4</b>

2024-11-27 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 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> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml ( <u>MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) leniwe pierogi 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) surówka z marchwi i selera 120 g ( <u>SEL,</u> ) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 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, LUB,</u> ) ogórek świeży 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] [kcal]</b> 2 149,7 <b>Białko ogółem [g] 95,2</b> <b>Tłuszcz [g] 63,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,8</b> <b>Łącznik pokarmowy [g] 34,4</b> <b>Sól [g] 11,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,8</b>
	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> ) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem brokułowy z grzankami 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ) 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> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g łalutki orkiszowe 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 215,9 <b>Białko ogółem [g] 98,2</b> <b>Tłuszcz [g] 65,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,9</b> <b>Łącznik pokarmowy [g] 34,5</b> <b>Sól [g] 10,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,3</b>
	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> ) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z selera z jabłkiem 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> ) 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> ) serek wiejski 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) sałata zielona 1 porcja 35 g łalutki orkiszowe 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 192,7 <b>Białko ogółem [g] 89</b> <b>Tłuszcz [g] 59,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,2</b> <b>Łącznik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>Sól [g] 9,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 110,7</b>

2024-11-28 czwartek	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> ) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem brokułowy z grzankami 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) ziemniaki 220 g ( <u>MLE,</u> ) jarzyna duszona 120 g ( <u>MLE, SEL,</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> ) serek wiejski 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g łatki 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 941,5 <b>Białko ogółem [g] 90,7</b> <b>Tłuszcz [g] 63,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>Sól [g] 12,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 31,1</b>
	2024-11-29 piątek	1 - dieta podstawowa	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> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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> ) kapusta kiszona gotowana 150 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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> ) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 053,3 <b>Białko ogółem [g] 75,4</b> <b>Tłuszcz [g] 80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b> <b>Sól [g] 10,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,8</b>
	2 - dieta łatwostrawna	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> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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> ) 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> ) 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]</b> 2 198,2 <b>Białko ogółem [g] 80,2</b> <b>Tłuszcz [g] 74,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,1</b>	

2024-11-29 piątek	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU, 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 kapusta kiszona gotowana 150 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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 żółty 50 g ( <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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 987,6 <b>Białko ogółem [g] 82,6</b> <b>Tłuszcz [g] 73,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,1</b> <b>Sól [g] 12,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 33,4</b>
2024-11-30 sobota	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> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <u>GLU, SOJ,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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 zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pieczarkowy 50 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) udziec indycy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) biszkopki mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 994,1 <b>Białko ogółem [g] 92,2</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b> <b>Sól [g] 13,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,1</b>
	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> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <u>GLU, SOJ,</u> ) jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosół z lanym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, 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		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, MLE, SEL,</u> ) biszkopki mamutki 1 szt ( <u>GLU, JAJ,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 135,6 <b>Białko ogółem [g] 89,6</b> <b>Tłuszcz [g] 65</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Sól [g] 17,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,7</b>

2024-11-30 sobota	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> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <u>GLU, SOJ.</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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 zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sos pieczarkowy 50 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ.</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) 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] [kcal]</b> 1 940 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>Sól [g]</b> 13,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,6
	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE.</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ.</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) ser mozzarella 60 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 140,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,7
	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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) ser mozzarella 60 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 337,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,7

2024-12-01 niedziela	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> parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g <u>(SOJ, SEL,)</u> papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml <u>(GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.)</u> roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g <u>(GLU, MLE, SEL,)</u> ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 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> ser mozzarella 60 g 60 g <u>(MLE,)</u> pomidor 1 porcja 80 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] [kcal]</b> <b>2 165,7</b> <b>Białko ogółem [g] 92,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,1</b> <b>Sól [g] 10,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,9</b>
----------------------	--	---	-----------------------	---	---	--	--	---



### **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,