

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) 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,)</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, 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,) brokuł gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,5 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 78,6</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) 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,)</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, 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,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 77,8</p>

2024-12-09 poniedziałek	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe 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	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, LUB.</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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 42,2	
	2024-12-10 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) schab pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) fasolka szparagowa 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 68,6
		2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) schab pieczony w sosie własnym 100 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 78,8

2024-12-10 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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,9 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 31,4	
	2024-12-11 środa	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,1 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 81,5
		2 - dieta łatwostrawna	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Rosolnik dieta 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU,</u>) banan 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 77,9

2024-12-11 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 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.) ser żółty 50 g (MLE.) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	rosolnik z ryżem 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) łazanki z kapustą 300 g (GLU, MLE.) grejfrut 200 g kompot owocowy 200 ml	jablka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) szynka z kotła 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE.) 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] 2 087,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 47,5
	2024-12-12 czwartek	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL.) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (GLU, MLE.) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE.) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) kiełbasa swojska 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 44,1
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL.) herbata z cukrem 200 ml pomidor 1 porcja 80 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (GLU, MLE.) kasza jęczmienna (2 gałki) 200 g (GLU, MLE.) buraczki na ciepło 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 47,8	

2024-12-12 czwartek	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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml papryka 1 porcja 50 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jablka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml ogórek świeży 1 porcja 50 g	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] 2 007,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 33,2
	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	banan 200 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 130,5
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	banan 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba w jarzynach 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 137,6

2024-12-13 piątek	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.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB.) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) 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 80 g sok warzywny 1 szt 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] 1 966,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 33,4	
	2024-12-14 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (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.) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ziemniaki 220 g (MLE.) kalafior gotowany 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 66,8
		2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (SOJ, SEL.) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ziemniaki 220 g (MLE.) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL.) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 70,1

2024-12-14 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) kalafior gotowany 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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] 2 097,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 37,9
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</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 pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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 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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) jabłko pieczone 200 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 64,8
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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 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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) jabłko pieczone 200 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 62,7

2024-12-15 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>ziemniaki z wody 200 g</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>grejfrut 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ.</u>)</p> <p>jabłko pieczone 200 g</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,4</p> <p>Białko ogółem [g] 90,4</p> <p>Tłuszcz [g] 69,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 285,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,1</p> <p>Sól [g] 10,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49,7</p>
----------------------	--	---	--	--	-----------------------	---	---	--

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,