

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-16 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 180 g	zupa fasolowa z ziemniakami (SW) 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 99,1
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,1 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 97,5

2024-12-16 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 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jablka deserowe 180 g	zupa fasolowa z ziemniakami (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU.</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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 2 106,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 38,6
	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE.</u>) talenki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ.</u>) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 79
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne 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>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE.</u>) talenki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) 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 indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 76,5

2024-12-17 wtorek	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ.</u>) papryka 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] 2 190,5 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 41,5	
	2024-12-18 środa	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,2 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 78,6
		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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,9

2024-12-18 środa	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) kapusta gotowana diet 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 2 015,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 45	
	2024-12-19 czwartek	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU.</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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 71,3
		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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron 180 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 73,1

2024-12-19 czwartek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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.) pasta z drobiu 80 g (SEL.) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL.) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU.) brokuł gotowany 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) ogórek świeży 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU.) 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] 2 049 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 30,9
	2024-12-20 piątek	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE.) masło 15g 1 szt (MLE.) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE.)	pomarańcz 150 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE.) surówka z marchwi i selera 150 g (SEL.) kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 92	
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE.) masło 15g 1 szt (MLE.) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE.)	pomarańcz 150 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE.) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 89,6		

2024-12-20 piątek	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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB.</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</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] 2 073,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 29,7
	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>) 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	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 69,8
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, 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>) buraczki na ciepło 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 73,2

2024-12-21 sobota	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) 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	jablka deserowe 180 g	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 220 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 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] 2 199 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 41,1
	2024-12-22 niedziela	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 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 pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 48,8
	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) cukinia duszona 120 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 pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 70,4

2024-12-22 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>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 sok warzywny 1 szt 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>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 45,2</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,