

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-23 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,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (GLU, MLE, SEL, 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,) ryż gotowany 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 200 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 104,9
	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 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (GLU, MLE, SEL, 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,) ryż gotowany 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 200 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 95,1

2024-12-23 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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) ryż gotowany 200 g (<u>MLE,</u>) 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 38,5	
	2024-12-24 wtorek	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>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z grzybami z chlebem 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 z grochem 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 63,5
		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>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pieczona 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 96,6

2024-12-24 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>) pasta z twarogu i szprotka w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jablko pieczone 200 g	żurek z grzybami z chlebem 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 z grochem diet 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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] 1 985 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 22,9
	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>) kurczak z bobrownik 50 g jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 180 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	ciasto 60 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>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>) 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomarańcz 180 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 98,5
	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>) kurczak z bobrownik 50 g jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 180 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	ciasto 60 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>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>) 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomarańcz 180 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 98,5

2024-12-25 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>) kurczak z bobrownik 50 g jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	grejpfrut 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>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 z wody 200 g marchewka 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) 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] 2 206,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 58,2	
	2024-12-26 czwartek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	ciasto 60 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 68,7
		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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	ciasto 60 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,8 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 72,9

2024-12-26 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	grejpfrut 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 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] 1 993,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Łącznik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 55,6
	2024-12-27 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z chlebem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, 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>) papryka 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Łącznik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 88,1
		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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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>) 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Łącznik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 82,8

2024-12-27 piątek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z chlebem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g 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] 2 172,8 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 50,9
2024-12-28 sobota	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,9 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 67,5

2024-12-28 sobota	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 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,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		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 jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,1 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 52,4
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 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,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (SOJ, SEL,) 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] 2 334,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 46,5
	2024-12-29 niedziela	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiebasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml	

2024-12-29 niedziela	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>pomarańcz 200 g</p>	<p>zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 86,1</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>grejfrut 180 g</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) sok warzywny 1 szt herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</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,