

Jadłospisy za okres od dnia 06.01.2025 do dnia 12.01.2025 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
06.01.2025 poniedziałek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> .) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ</u> .) ziemniaki 200 g (<u>MLE</u> .) kapusta gotowana diet 150 g (<u>MLE, SEL</u> , <u>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> .) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
	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> .) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL</u> , <u>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> .) 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> .) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 06.01.2025 do dnia 12.01.2025 KUCHNIA OGÓLNA

06.01.2025 poniedziałek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	grejfrut 200 g	rosół z makaronem 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 gotowana 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>) kurczak z bobrownik 50 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
07.01.2025 wtorek	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) surówka z selera i jabłka 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 06.01.2025 do dnia 12.01.2025 KUCHNIA OGÓLNA

07.01.2025 wtorek	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	jabłko pieczone 200 g	<p>zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) seler gotowany 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7</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,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki z wody 220 g surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml</p>	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</p>

08.01.2025 środa	1 - dieta podstawowa	plátky 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</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>)	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 indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
	2 - dieta łatwostrawna	plátky 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, 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>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) brokuł gotowany 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8
	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 kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 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	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 z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 2 158,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3

09.01.2025 czwartek	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna 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 mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 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	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 06.01.2025 do dnia 12.01.2025 KUCHNIA OGÓLNA

09.01.2025 czwartek	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>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 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 z wody 200 g surówka z kapusty czerwonej diety 150 g 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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) papryka 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
10.01.2025 piątek	1 - dieta podstawowa	makaron 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>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	pomarańcz 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 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>) marchewka z groszkiem 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,3 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 06.01.2025 do dnia 12.01.2025 KUCHNIA OGÓLNA

10.01.2025 piątek	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: OZL,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	pomarańcz 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek wiejski 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
	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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g marchewka z groszkiem 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,) serek wiejski 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] 2 000,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

11.01.2025 sobota	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) 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 kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
	2 - dieta tawstrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	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	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 banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4

11.01.2025 sobota	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 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] 2 113,3 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5
12.01.2025 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</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 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>) 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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5

12.01.2025 niedziela	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) 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 (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) talatki 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] 2 069,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9