

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	ryż 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.) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 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.) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (GLU, JAJ.) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE.) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE.) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ.) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 57,7
	2 - dieta łatwostrawna	ryż 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 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) sos koperkowy 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.) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE.) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 41,2

2025-01-13 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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	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>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU.</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ.</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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 39,9
	2025-01-14 wtorek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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>) biszkopki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	pomarańcz 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) surówka wielowarzywna 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 73,4
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne 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>) biszkopki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	pomarańcz 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 68,2	

2025-01-14 wtorek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna 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>) szynka z kotła 50 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 35,7	
	2025-01-15 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>) 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	banan 200 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 80,8
		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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki 220 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 94,6

2025-01-15 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>) 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	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki z wody 200 g buraczki na ciepło 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał. 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] 2 035,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 52,4	
	2025-01-16 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 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>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 54,6
		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>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, 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 220 g (<u>MLE,</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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 60,2

2025-01-16 czwartek	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. 100 g (<u>SOJ, SEL.</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>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki z wody 220 g brokuł gotowany 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 180 g	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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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] 2 082,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 46,5	
	2025-01-17 piątek	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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) papryka 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 fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) jogurt owocowy 1 szt (<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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,7 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 67,1
		2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>)	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</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>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 82,7

2025-01-17 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 ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</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>) ser żółty 50 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 37,9	
	2025-01-18 sobota	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa 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>) 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 54
		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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<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>) 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,2 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 54,4

2025-01-18 sobota	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ogórkowa 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 220 g (<u>MLE.</u>) sałatka z buraków 150 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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] 1 991 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 42,9
	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 61,8
	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 80,4

2025-01-19 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać:</u> <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>GOR,</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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g grejpfrut 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] 1 983,1 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasyczone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 48,7
----------------------	--	--	--	---	-----------------------	--	--	--

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,