

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z ziemniakami 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,) papryka 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 117
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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,) jabłko pieczone 200 g kubuś go 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 109,6

2025-01-20 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 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>) 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] 2 046,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 38
2025-01-21 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</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 dyni z tartym ciastem (M) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 200 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 54,2
	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</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 dyni z tartym ciastem (M) 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 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 59

2025-01-21 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krem z dyni z tartym ciastem (M) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g 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] 2 119,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 57,4
2025-01-22 środa	1 - dieta podstawowa	kasza manna 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>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	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>) gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 98,8
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna 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>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	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>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) sos jarzynowy 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 105,8

2025-01-22 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>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 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>) gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) ogórek kiszony 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] 2 081,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 35,9
	2025-01-23 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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem 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 paprykowo-pomidorowy (M) 80 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE.</u>) fasolka szparagowa z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka deserowe 180 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 100,5
	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 herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE.</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka deserowe 180 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 88,8

2025-01-23 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.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE.)	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) sos paprykowo-pomidorowy (M) 80 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (MLE.) fasolka szparagowa z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE.) pomidor 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] 2 032,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 35,2	
	2025-01-24 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) ogórek kiszony 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, 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 200 g (MLE.) kapusta kiszona gotowana 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) serek Almette 1 szt 30 g (MLE.) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 66,8
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE.)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB.) ziemniaki 200 g (MLE.) buraczki na ciepło 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) serek Almette 1 szt 30 g (MLE.) sałata zielona 1 porcja 35 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 79	

2025-01-24 piątek	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>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt 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>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłko pieczone 200 g	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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 1 952,2 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 31,9	
	2025-01-25 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 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 soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 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>) surówka z marchwi i jabłka 140 g kompot owocowy 200 ml		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 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 73,9
		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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 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 z wody 220 g 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 59,7

2025-01-25 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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 pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z marchwi i jabłka 140 g 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, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 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] 2 216 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 44,9	
	2025-01-26 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml mandarynka 80 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 55,3
		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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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 220 g 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 52

2025-01-26 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>serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>sok warzywny 1 szt</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 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>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)</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] 2 102,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 44,3</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,