

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
03.03.2025 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</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> )	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> ) kotlet pożarski, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ.</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> ) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 221,7 <b>Białko ogółem [g] 96,3</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b> <b>Sól [g] 13,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</b>
	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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	zupa grysikowa 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) kotlet pożarski, 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> ) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 229 <b>Białko ogółem [g] 85,9</b> <b>Tłuszcz [g] 69,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b> <b>Sól [g] 10,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3</b>
	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 indyczy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	zupa grochowa z chlebem (2 kromki) 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) kotlet pożarski, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) ziemniaki z wody 200 g 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> ) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <u>JAJ, 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 148,4 <b>Białko ogółem [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 60,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,2</b> <b>Sól [g] 13,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b>

04.03.2025 wtorek	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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	barszcz ukraiński 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g ( <u>GLU, 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>ŁUB,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 144,6 <b>Białko ogółem [g] 96,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</b> <b>Sól [g] 12,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5</b>
	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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>ŁUB,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 097,1 <b>Białko ogółem [g] 90,7</b> <b>Tłuszcz [g] 68,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,8</b> <b>Sól [g] 10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7</b>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml ( <u>GLU, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <u>MLE,</u> )	barszcz ukraiński 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u> ) bitka schabowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g ( <u>GLU, MLE,</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> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>ŁUB,</u> ) ogórek kiszony 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 087,8 <b>Białko ogółem [g] 97,9</b> <b>Tłuszcz [g] 67,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,7</b> <b>Sól [g] 13,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5</b>

05.03.2025 środa	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> ) dżem 2 szt 50 g kakao 200 ml ( <u>MLE,</u> ) <u>może zawierać: MLE,</u>	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> ) <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) makaron z serem 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) cukinia duszona (M) 120 g pomarańcz 200 g 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> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 199,5 <b>Białko ogółem [g] 72</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5</b>
	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> ) dżem 2 szt 50 g kakao 200 ml ( <u>MLE,</u> ) <u>może zawierać: MLE,</u>	jabłko pieczone 200 g	żurek z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> ) <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) makaron z serem 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) cukinia duszona (M) 120 g pomarańcz 200 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> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 255 <b>Białko ogółem [g] 73,9</b> <b>Tłuszcz [g] 72,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,7</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</b>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) <u>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> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) makaron z serem 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) cukinia duszona (M) 120 g sok warzywny 1 szt 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 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 175,8 <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,3</b> <b>Sól [g] 12,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7</b>

06.03.2025 czwartek	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> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 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		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 319,9 <b>Białko ogółem [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 88,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,8</b> <b>Sól [g] 14,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8</b>
	2 - dieta łatwostrawna	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> ) ser żółty 50 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 ziemniaczany z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) rizotto mięsne dieta (M) 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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> ) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 253,5 <b>Białko ogółem [g] 92,7</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>Sól [g] 11,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8</b>
	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> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 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> ) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 220,8 <b>Białko ogółem [g] 98,5</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,6</b> <b>Sól [g] 15,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35</b>

07.03.2025 piątek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>)          bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU.</u>)          masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>)          serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)          banan 200 g          kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)</p>	kubuś go 1 szt	<p>zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<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 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)          kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)          masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>)          ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)          jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>)          pomidor 1 porcja 50 g          ogórek świeży 1 porcja 50 g          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>          2 460,2  <b>Białko ogółem [g] 87,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 81,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 360</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b>  <b>Sól [g] 10,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1</b></p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>)          bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU.</u>)          masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>)          serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)          banan 200 g          kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)</p>	kubuś go 1 szt	<p>zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (<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 wody 150 g          kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>)          masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>)          ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)          jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>)          pomidor 1 porcja 80 g          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>          2 452,2  <b>Białko ogółem [g] 83,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 73,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 367,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b>  <b>Sól [g] 9,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5</b></p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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>)          ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)          ogórek kiszony 1 porcja 80 g          herbata 200 ml</p>	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <u>MLE.</u> )	<p>zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)          ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>)          ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>)          kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)          kompot owocowy 200 ml</p>	sok warzywny 1 szt	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)          Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)          ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)          jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>)          pomidor 1 porcja 50 g          ogórek świeży 1 porcja 50 g          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>

08.03.2025 sobota	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> ) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa grochowa z chlebem (2 kromki) 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 pieczarkowy 50 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 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> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 231,6 <b>Białko ogółem [g] 99,8</b> <b>Tłuszcz [g] 64</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,1</b> <b>Sól [g] 13,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b>
	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> ) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	rosół z lanym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 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 jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 105,9 <b>Białko ogółem [g] 90,6</b> <b>Tłuszcz [g] 63,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b> <b>Sól [g] 16,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9</b>
	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> ) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa grochowa z chlebem (2 kromki) 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 pieczarkowy 50 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 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> ) udziec indycy w galarecie 70 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) pomidor 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 281,7 <b>Białko ogółem [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 61,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,4</b> <b>Sól [g] 13,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b>

09.03.2025 niedziela	1 - dieta podstawowa	<p>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>)          ogórek kiszony 1 porcja 80 g          mandarynka 100 g          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>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>)          sałatka z buraków 150 g          kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)          masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)          kiełbasa krakowska sucha 50 g          papryka 1 porcja 80 g          biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>          2 141,4  <b>Białko ogółem [g] 92,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 81,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 282,9</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</b>  <b>Sól [g] 14</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6</b></p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>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          mandarynka 100 g          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>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>)          sałatka z buraków 150 g          kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)          masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)          kiełbasa krakowska sucha 50 g          pomidor 1 porcja 80 g          biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)          herbata z cukrem 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>          2 320,1  <b>Białko ogółem [g] 96,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 78,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 300,9</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b>  <b>Sól [g] 11,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8</b></p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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>)          ogórek kiszony 1 porcja 80 g          herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>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>)          sałatka z buraków 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>)          kiełbasa krakowska sucha 50 g          papryka 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>

### **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,