

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-10 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, 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,) makaron 150 g (GLU, MLE,) brokuł gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczyptką 80 g (JAJ, MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 57,6
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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,) makaron 150 g (GLU, MLE,) cukinia duszona (M) 120 g 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 jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,5 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 57,5

2025-02-10 poniedziałek	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.) ser żółty 50 g (MLE.) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, 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.) makaron 150 g (GLU, MLE.) brokuł gotowany 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml	jabłko pieczone 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE.) ogórek świeży 1 porcja 80 g łalutki 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] 2 281,7 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 25,4
	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ.) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	ciasto 60 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, 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.) marchewka z groszkiem 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) serek wiejski 150g 1 szt (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 62,2
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ.) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	ciasto 60 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, 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.) 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 sok warzywny 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 259 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 54,1

2025-02-11 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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	grejpfrut 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) marchewka z groszkiem 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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] 1 951,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 39,6	
	2025-02-12 środa	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	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>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 78,5
		2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 76,9

2025-02-12 środa	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 drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	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 z cukinia 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>) surówka z kapusty czerwonej diety 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>) kurczak z bobrownik 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 38,4
	2025-02-13 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, 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, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU,</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, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 75,3

2025-02-13 czwartek	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<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>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u>) ogórek kiszony 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] 2 171,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 34,4
	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jablka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,5 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 95,6
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jablko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,3 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 89,9

2025-02-14 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 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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] 2 083,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 41,9
2025-02-15 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 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>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) kalafior 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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 41,3
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 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>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 51,3

2025-02-15 sobota	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (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.) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (GLU, JAJ.) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE.) ziemniaki z wody 200 g kalafior gotowany 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.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g 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] 2 058,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 29,9	
	2025-02-16 niedziela	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE.) ziemniaki 220 g (MLE.) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g ciastka belivita 1 porcja 50 g (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 56,9
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) ser żółty 50 g (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE.) ziemniaki 220 g (MLE.) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g ciastka belivita 1 porcja 50 g (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 57	

2025-02-16 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z makaronem 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>ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>bitka schabowa w sosie 100 g (<u>GLU, MLE.</u>)</p> <p>ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>sałatka z buraków 150 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>szynka z kotła 50 g</p> <p>papryka 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] 1 968,4</p> <p>Białko ogółem [g] 86</p> <p>Tłuszcz [g] 65,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 285,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32</p> <p>Sól [g] 9,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 38,1</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,