

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-17 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	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>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 127,1
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłko pieczone 200 g	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 220 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 124,6

2025-02-17 poniedziałek	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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jablko pieczone 200 g	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 z wody 220 g 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 38,4
	2025-02-18 wtorek	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	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 (2 kromki) 180 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 75,3	
	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, 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 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 83,8		

2025-02-18 wtorek	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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 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	jablka deserowe 180 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 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] 1 981,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 44,7
	2025-02-19 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 200 ml	
	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	mandarynka 80 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 70,1

2025-02-19 środa	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, 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>) brokuł gotowany 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g łatki 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] 2 057,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 31,1
	2025-02-20 czwartek	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</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>) szynka z kotła 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 58,7
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 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>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 53,9	

2025-02-20 czwartek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</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>) szynka z kotła 50 g 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] 2 037 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 44,4
	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</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>)	jabłko suszone plastry 1 szt	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 99,2
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</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>)	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 94,1

2025-02-21 piątek	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 35,2	
	2025-02-22 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 1 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 60,7
		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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 1 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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 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 mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 79,3

2025-02-22 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.) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (SOJ, SEL.) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jablko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ.) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) 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] 2 151,7 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 38,4
	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.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	żurek z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ziemniaki 200 g (MLE.) marchewka gotowana 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) baton zbożowy 40g 1 szt (GLU, może zawierać: OZI, MLE.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 45,5
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, 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 z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	żurek z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ziemniaki 200 g (MLE.) marchewka gotowana 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) masło 15g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) baton zbożowy 40g 1 szt (GLU, może zawierać: OZI, MLE.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 45,1

2025-02-23 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 41,8</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,