

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-24 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>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: OZI, SOJ, MLE,</u>) 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 krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 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, LUB,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 61,9
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>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: OZI, SOJ, MLE,</u>) 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 krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,7 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 55

2025-02-24 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 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>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE.</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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] 2 300,2 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 39,3	
	2025-02-25 wtorek	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>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL.</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>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 93,5
		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 herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) cukinia duszona 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 mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 87,4

2025-02-25 wtorek	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 papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</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>) 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] 1 847,2 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 45,3	
	2025-02-26 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 kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa grochowa 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 75,1
		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	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 77,6

2025-02-26 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>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> ,) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> , <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ,) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL</u> ,) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ,) marchewka z wody 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> ,) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) sałatka z ogórka świeżego i sał. 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] 1 997,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 31,4
	2025-02-27 czwartek	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> ,) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ,) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ</u> ,) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE</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> ,) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> ,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	
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> ,) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ,) filet drobiowy gotowany 80 g sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u> , <u>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> ,) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 69,7

2025-02-27 czwartek	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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 65,7
	2025-02-28 piątek	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>) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 200 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 123,9	
	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>) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 200 g	zupa jarzynowa z ryż na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 118,8		

2025-02-28 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL.</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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE.</u>)	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] 2 063,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 43,7
2025-03-01 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 140 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>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 68,1
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni 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 pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 69,1

2025-03-01 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, 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>) 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 220 g surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 140 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>) 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] 2 269,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 39,2	
	2025-03-02 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 wiejski 150g 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 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>) 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 46,2
		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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 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 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 47,6

2025-03-02 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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</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 220 g</p> <p>marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>grejpfrut 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 krakowska sucha 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>talatki 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] 1 988,6</p> <p>Białko ogółem [g] 101,1</p> <p>Tłuszcz [g] 66,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 276,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</p> <p>Sól [g] 11,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 31,4</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,