

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-03-17 poniedziałek	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>) 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	pomarańcz 200 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 98,8
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, 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 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 pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 89,2
	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>) 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	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>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>) brokuł gotowany 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 2 043,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 35,8

2025-03-18 wtorek	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>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 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, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 102,7
	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 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, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 101,7
	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 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, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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>) 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] 1 892,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 39,9

2025-03-19 środa	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 50</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 55,1</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z kaszą jęczmienną 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,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g łalutki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</p>

2025-03-20 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 73
	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt 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</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 86,8
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>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	grejpfrut 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,</u> <u>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] 2 367,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 59,7

2025-03-21 piątek	1 - dieta podstawowa	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)</p>	banan 200 g	<p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki 220 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,3 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 114</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)</p>	banan 200 g	<p>zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki 220 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,1 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 111,1</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami jęczmiennymi 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 80 g herbata 200 ml</p>	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	<p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>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 herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</p>

2025-03-22 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>) papryka 1 porcja 80 g 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>) 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>) 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 indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 45,7
	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	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>) 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 61,8
	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>) papryka 1 porcja 80 g herbata 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>) 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 kalafior 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego 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] 2 147,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 34,3

2025-03-23 niedziela	1 - dieta podstawowa	<p>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</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>Zupa pieczarkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, 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,) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 suma cukrów prostych [g] 47,3</p>
	2 - dieta łatwostrawna	<p>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 herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 ml (GLU, JAJ, 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</p>		<p>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,) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 46</p>
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>Zupa pieczarkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, 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 z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) tłatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 35,9</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,