

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-03-24, poniedziałek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) brokuł gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		rogal pszenny 1 szt masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 1 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 58,2
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) 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 herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, 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,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		rogal pszenny 1 szt masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 1 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 60,7

2025-03-24 poniedziałek	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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, 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>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>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] 2 289,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 35,7	
	2025-03-25 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 szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) galaretką drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 84,5
		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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) galaretką drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 76,4

2025-03-25 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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) galaretko drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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] 2 089,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 55,9
2025-03-26 środa	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 100,7
	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>) 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	zupa krem z selera z jabłkiem 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>) 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 103,3

2025-03-26 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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,) serek wiejski 150g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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] 2 252,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 57,7
	2025-03-27 czwartek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g (może zawierać: OZI, SOJ, MLE,) talenki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki 220 g (MLE,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g (może zawierać: OZI, SOJ, MLE,) talenki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ryż na diety (SW) 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki 220 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 69

2025-03-27 czwartek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 28,1
	2025-03-28 piątek	1 - dieta podstawowa	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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ.</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE.</u>) banan 200 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	
2 - dieta łatwostrawna		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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron z serem 250 g (<u>GLU, MLE.</u>) banan 200 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>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 77,9

2025-03-28 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ.</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE.</u>) grejfrut 200 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] 2 289,4 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 54,7
	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 krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 66,8
	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 83,8

2025-03-29 sobota	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 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 z wody 200 g sałatka z buraków 150 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB.</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] 2 228 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 45,7
	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) 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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) 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>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 56,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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 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 mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 258,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 54,9

2025-03-30 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z kaszą jaglaną 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>grejfrut 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 34</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,