

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-03-10 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>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL, może zawierać: 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 65,2
	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>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 68,3

2025-03-10 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 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>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL, może zawierać: OZI, SOJ, 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>) 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] 2 160,2 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 28,6
2025-03-11 wtorek	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 127,9
2025-03-11 wtorek	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,8 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 123,9

2025-03-11 wtorek	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka z wody 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</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] 2 124,4 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 52,6	
	2025-03-12 środa	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 56,5
		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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 80 g sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 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 sałata zielona 1 porcja 35 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 68,6

2025-03-12 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 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.) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL.) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) filet drobiowy gotowany 80 g sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) 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.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g łatki 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] 1 890,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 37,5
	2025-03-13 czwartek	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) masło 15g 1 szt (MLE.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) ser topiony 25g 1 szt (MLE.) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE.) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (MLE.) kalanior gotowany 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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 82,4
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE.) 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 herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukini z ziemniakami (M) 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE.) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, 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] 2 221,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 79,9

2025-03-13 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml papryka 1 porcja 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) kalanior 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>) 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] 1 964,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 32,6	
	2025-03-14 piątek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, 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 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 70
		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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, 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 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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,3 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 72,8

2025-03-14 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 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, 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 marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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] 2 109,3 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 51,2
2025-03-15 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 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>) 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] 2 356,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 106,8
2025-03-15 sobota	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 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, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 102,7

2025-03-15 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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 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] 2 129,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 39,4
2025-03-16 niedziela	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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 80 g mandarynka 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>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) kapusta gotowana (świeża) 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 54,5
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne 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 herbata z cukrem 200 ml mandarynka 80 g	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>) sznycel drobiowy, 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 58,8

2025-03-16 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>)</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 Almette 2 szt 60 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>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>)</p> <p>ziemniaki z wody 200 g</p> <p>kapusta gotowana (świeża) 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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>sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>sok warzywny 1 szt</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] 1 982,3</p> <p>Białko ogółem [g] 80,2</p> <p>Tłuszcz [g] 69,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 291,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</p> <p>Sól [g] 12,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 40</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,