

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	ryż 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>) mandarynka 80 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	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>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) surówka wielowarzywna 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) papryka 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 90,8
	2 - dieta łatwostrawna	ryż 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>) mandarynka 80 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	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>) kotlet pożarski, 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,4 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 90,7
	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 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>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka wielowarzywna 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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] 1 996,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 42,7

2025-04-15 wtorek	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego 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] 2 292,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 85,3
	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>) 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 ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 88,1
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego 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] 2 172,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 36,7

2025-04-16 środa	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 57,1
	2 - dieta łatwstrawna	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 57,3
	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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>) kielbasa krakowska sucha 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] 2 229,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 34,9

2025-04-17 czwartek	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 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>) sałata zielona z oliwą 50 g 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,3 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 85,9
	2 - dieta łatwstrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 95
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 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>) sałata zielona z oliwą 50 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 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] 2 021,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 35,1

2025-04-18 piątek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE_i</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE_i</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE_i</u>) dżem 2 szt 50 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU_i</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE_i</u>)	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u> , <u>może zawierać: GLU_i, JAJ, SOJ, MLE, GOR_i</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB_i</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE_i</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL_i, GOR, SEZ, ŁUB_i</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ_i</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE_i</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE_i</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,9 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 81,3
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE_i</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE_i</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE_i</u>) dżem 2 szt 50 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU_i</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE_i</u>)	jabłko pieczone 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u> , <u>może zawierać: GLU_i, JAJ, SOJ, MLE, GOR_i</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB_i</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE_i</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL_i</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU_i</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE_i</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE_i</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,1 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 82,5
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL_i, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE_i, GOR_i</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ_i</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE_i</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ_i</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE_i</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL_i</u> , <u>może zawierać: GLU_i, JAJ, SOJ, MLE, GOR_i</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB_i</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL_i, GOR, SEZ, ŁUB_i</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ_i</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE_i</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE_i</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ_i</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE_i</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,3 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 24,1

2025-04-19 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>) ser żółty 50 g (<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>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) brokuł 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>) 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] 2 166,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 57,2
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) ryż (2 gałki) 130 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] 2 357,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 65,1
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) brokuł gotowany 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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] 2 127,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 28,3

2025-04-20 niedziela	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>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	ciasto 60 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, 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>) szynka z kotła 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomarańcz 200 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 66,8
	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>) kurczak z bobrownik 50 g jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	ciasto 60 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, 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 serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomarańcz 200 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 66,4
	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>) kurczak z bobrownik 50 g jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, 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	grejpfrut 180 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 serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) 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] 2 120,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 42,1

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,