

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g salata zielona 20 g	pasta z jaj i makreli 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ</b> ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) dżem 50 g jabłko 100 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) salata zielona 20 g	pasta z jaj i makreli 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 409,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Węglowodany ogółem [g] 359,9 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z koperkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g salata zielona 50 g	pasta z jaj 65 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g salata zielona 50 g	pasta z jaj i makreli 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ</b> ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 231,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2024-02-27 wtorek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) pasztecik pieczony 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 45 g jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 298 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

2024-02-27 wtorek	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) pasztet pieczony 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) połudwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 969,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) pasztet pieczony 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> )	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 245,9 suma cukrów prostych [g] 29,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2024-02-28 środa	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 100 g	kielbaski z kurczaka 60 g pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 114,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) kielbaski z kurczaka 60 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 524 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 111,3 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

2024-02-28 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 50 g	szynka biała z ind. Łukosz 60 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 003,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g sałata zielona 50 g pomidor 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot b/c 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z jogurtem, szczypiorkiem i rzodkiewką 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo razowe 30 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g kielbaski z kurczaka 60 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 197,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4
2024-02-29 czwartek	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 289,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	jabłko 140 g ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 293,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,2 <b>Sól [g]</b> 12,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z warzyw 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 016,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77 <b>Sól [g]</b> 10,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3

2024-02-29 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty gouda 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	grochowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) kotlet z miruny 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 120 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381,9 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) banan 60 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
2024-03-01 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) banan 60 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 134,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 36

2024-03-02 sobota	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 150 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 100 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 150 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 020,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2024-03-03 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka biała z ind. Łukosz 60 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g	rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ćwiartka z kurczka pieczona 200 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ser żółty gouda 20 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

2024-03-03 niedziela	Dieta łatwostrawna	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) szynka biała z ind. Łukosz 45 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) dżem 20 g jabłko 140 g	rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 185,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,5 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) miód 30 g jabłko 140 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) szynka biała z ind. Łukosz 45 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g jabłko 140 g	rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,